د. ديفيد ر. هاوكينز

# العلاج و الشفاء



ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و منال الخطيب






# العلاج والشفاء

**Healing and Recovery**

---

**العلاج والشفاء**

**د. ديفيد ر. هاوكينز**

---

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي وَ منال الخطيب

---





رأس بيروت ـ المنارة ـ شارع الكويت

بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3

بيروت ـ لبنان ـ تلفاكس: 009611740110

الرمز البريدي: 6308 2036

Email: alkhayal@inco.com.lb

www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني: دار الخيال

الطبعة الأولى: 2017

د. ديفيد ر. هاوكينز

# العلاج و الشفاء

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي ونسال الخطيب



# إهداء إلى النفع الأسمى:
# جسدياً وفكرياً وروحانياً

# المحتويات


**مدخل**.......................................................................9

**تمهيد**......................................................................11

**المقدمة**...................................................................13

**الفصل الأول:** خريطة الوعي.........................................17

جدول: خريطة الوعي.......................................................31

جدول: العلاقة المتبادلة بين مستويات الوعي والمشكلات المجتمعية33

وظيفة الدماغ وعلم وظائف الأعضاء...................................45

**الفصل الثاني:** العلاج المساعد.......................................47

**الفصل الثالث:** الإجهاد النفسي......................................79

**الفصل الرابع:** الصحة..................................................109

**الفصل الخامس:** الإسعافات الروحانية الأولية....................141

**الفصل السادس:** النشاط الجنسي.....................................171

**الفصل السابع:** عملية التقدّم في السنّ...........................195

**الفصل الثامن:** التعامل مع الأزمات الكبرى......................223

**الفصل التاسع:** القلق والخوف والهَلَع..............................255

**الفصل العاشر:** الألم والمعاناة.......................................... 289
**الفصل الحادي عشر:** خسارة الوزن.......................................... 317
**الفصل الثاني عشر:** الاكتئاب.......................................... 349
**الفصل الثالث عشر:** إدمان الكحول.......................................... 379
**الفصل الرابع عشر:** السرطان.......................................... 407
**الفصل الخامس عشر:** الموت والاحتضار.......................................... 443
**الملحقات**.......................................... 455
الملحق أ: خريطة مقياس الوعي.......................................... 457
الملحق ب: كيف نقوم بمعايرة مستويات الوعي.......................................... 459
الملحق ج: عن الكاتب.......................................... 471

# مدخل

هذه الفصول عبارةٌ عن تدوين لسلسلة من المحاضرات المشهورة التي تمّ تقديمها في المقام الأول على شكل أشرطة فيديو، وقد تمّ الآن تعديلها وتحديثها بما يتناسب مع الشكل المكتوب. لقد تمّ تقديمها أساساً بناءً على طلب الناشر الأصلي لـ «دورة في صنع المعجزات»، «مؤسّسة السلام الداخلي»، بعد عقد اجتماعٍ ولقاءٍ كبير في الثمانينات في «ديترويت، ميتشيغن»، لأعضاء العديد من مجموعات مساعدة الذات بما في ذلك جمعية «مُدمني الكحول مجهولي الإسم» AA، دورة في صنع المعجزات ACIM، ومراكز معالجة السلوك، وعدد من الأطباء، ومجموعات الشفاء.

على الرغم من أنّه تمّ نقل المحاضرات إلى الشكل المكتوب، إلا أنّها تبقى قريبة من العروض الأصلية وتتضمّن إشاراتٍ إلى اكتشافات في بحوث الوعي، جنباً إلى جنب مع مقدمات منطقية سريرية وروحانية. ثمة تكرارٌ هادفٌ للمعلومات الأساسية نظراً لأنّ كلّ محاضرة كانت مُكتملة في حدّ ذاتها. من فوائد التكرار أنّ المادة تُصبح مألوفة

ومُستوعبة دون بذل جهد ذهني أو حفظ. إنَّها بسيطةٌ في جوهرها، كما أنَّ الحقائق الكامنة تُصبح واضحةً وسهلة التجميع. إنَّ المعلومات المُقدَّمة ذات طبيعة عامة، وليست معنية بأن تحلّ مكان المشورة الطبية الشخصية لطبيب المرء الخاص.

# تمهيد

تَميل المعلومات إلى أن تُصبح مُجزّأة خصوصاً في العلم الأكاديمي،* مُقابل العلم والممارسة السريريّين «هاوكينز 2006، «الإطار النظري الأعمى» Paradigm Blindness». تُصبح هذه المناطق بدورها منفصلةً عن المبادئ والحقائق الروحانية، والتي هي بالمُحصّلة معزولةٌ عن أعماق علم النفس، والتحليل النفسي، ومجموعة الحركيات. تابعت أبحاث علم النفس المَعني بتأثير الأدوية على التفكير والسلوك Psychopharmacology تقدّمها على نحوٍ مُستقل عن كلٍّ ما سبق، كما فعلَت الفيزياء النظرية المتقدّمة وظهور علم الحركيات غير الخطية، ونظرية الفوضى. لقد تطوّر كلّ تخصّص منها ضمن دائرة حدود المعايير الخاصة به، لأنّه لم يكن هناك سياق لبُعد كاف يضمّها كلّها إلى حين تطوّر العلم السريري لأبحاث الوعي. أتاح هذا سياقاً مرجعياً عاماً ونموذجاً شاملاً للواقع عن طريق ما بات معروفاً جيداً اليوم باسم «خريطة مقياس الوعي» «هاوكينز 1995، القوة مقابل الإكراه الصادر عن دار الخيال Power vs. Force ».

كانت العلوم التقليدية مقصورةً على الأبعاد الخطية وفي المقام الأول على مبادئ «نيوتن» للسبب والنتيجة، المشمولة في مستوى الوعي 400 «انظر الخريطة في نهاية الفصل الأول»، في حين أنّ الواقع التجريبي غير خطي وغير موضوعي «يبدأ من المستوى 500 فما فوق». إنَّ الظواهر ما هي إلّا نتيجةٌ لظهور القوة الكامنة كواقع، وعمليةٌ يكون المضمون بموجبها خاضعاً للسياق العام. هكذا، لا يكون العلاج نتيجة العمليات السريرية وحسب، وإنّما نتيجة الإمكانات البيولوجية الشاملة، والتي لا تتجسّد غالباً دون القوة الخفية للانسجام الروحاني. تقع الكيمياء ضمن مبدأ «نيوتون» في التوقّع العلمي «ذي المحتوى الخطي»، ولكنَّ استعادة الصحة يتمّ تسهيلها إلى حدٍّ بعيد من قِبل القوة غير المرئية للأبعاد الروحانية لمقصد الوعي في حدّ ذاته «ذي المحتوى غير الخطي».

تتكشّف القوة السريرية والتأثير القوي للإطار الروحاني على نحوٍ غامر، من خلال الملايين من حالات الشفاء من أمراض ميؤوسٍ منها طبياً تمّ تقديمها من قِبل أعضاء في شتى أنحاء العالم في منظماتٍ مُعتمدة على الإيمان والتي تُعتبر «مدمني الكحول مجهولي الإسم» و»دورة في صنع المعجزات» أمثلةً رئيسةً عليها. بما أنَّ المبادئ الرئيسة لحالات الشفاء المعتمدة على الإيمان تقع خارج الإطار النظري لواقع العلم الأكاديمي، فإنَّ أهميّتها لم تُدرس ولم تُفهم، لأنَّ العلم الأكاديمي كان مُهتماً فقط بالمحتوى وليس السياق. إنَّ ظهور مبدأ عدم اليقين لـ «هيسينبرج» مُؤخّراً، منح الاحترام للاعتراف بالواقع وسلطة تأثير الوعي في حدّ ذاته. بالتالي، تمّ الاعتراف بقوة النية كعاملٍ مُهمٍّ وحاسم في بَلْوَرة الإمكانية إلى واقع. «انظر «الكون اليقظ» Mindful Universe للمؤلف «ستاب» الذي يتحدّث عن الصلة بين النظرية الكمية والوعي والنية»».

# المقدمة

إنّ محاضرات العلاج والشفاء تُمثّل التكامل والتوافق بين الخبرة والمعلومات من حقول متعدّدة، بما في ذلك أكثر من خمسين سنة من الممارسة السريرية التي تشمل مجالات متنوعة للعلاج كالصحة، الشمولية، الطبّ النفسي، علم النفس، تحليل النفسٍ، علم الأدوية النفسية، الطبّ، تطبيق المبادئ الروحانية، فضلاً عن المفاهيم والاكتشافات من العلم السريري المُنبثق من بحوث الوعي.

لقد تمّ تقديم تقرير حول التطوّر في بحوث الوعيٍ في سلسلة متعدّدة من المحاضرات «هاوكينز 2002 ـ 2008» فضلا عن سلسلة من الكتب: التحليل الكمي والنوعي ومعايرة مستويات الوعي الإنساني Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness»، القوة مُقابل الإكراه Power vs. Force، عين الأنا The Eye of the I، أنا: الواقع والذاتية I: Reality and Subjectivity، الحقيقة في مقابل الباطل Truth vs. Falsehood ارتقاء مستويات الوعي

Transcending the Levels of Consciousness، اكتشاف حضور الإله: اللّاازدواجية التعبديّة Discovery of the Presence of God: Devotional Nonduality ، الواقع والروحانية والإنسان المعاصر Reality، Spirituality، and Modern Man

كل هذه العناوين يتم ترجمتها ونشرها لدى دار الخيال كماأن هناك مجموعة من المحاضرات المعدة على شرائح عرض، وفهرس كامل من المُعايرة كذلك قيد الإعداد.

إنَّ كلَّ ما سبق يُعطي وصفاً مُفصّلاً فضلاً عن شروح للنظرية، جنباً إلى جنب مع تطبيقٍ لمقياس درجات بسيط لمستويات الوعي والحقيقة كما هي مُبيّنة من خلال خريطة الوعي. إنَّ حقول المعاناة تتدرّج تحت المستوى 200، فيما توجد المستويات المتقدمة للحقيقة فوق 200. إنّ العلم موجود عند درجة 400، بينما تبدأ الحقائق الروحانية عند 500 «الحُبّ»، وتتقدّم إلى 540 «الحُبّ غير المشروط»، وإلى 570 «القديسين»، ثمّ مستويات الفرح، درجات الاستنارة، وأخيراً التنوير.

إنَّ الحقول أدنى من المستوى 200 تُقوّي المرض، أمّا تلك التي تزيد عن 200 فهي تدعم التشافي بما في ذلك العلوم الطبية والتي تتدرّج عند مستوى 400. إنَّ القوة الروحانية لمستويات الوعي عند مستوى 500 تُسهّل الشفاء الذي لم يكن مُمكناً دونها.

إنَّ الأمراض جسدية وفكرية وروحانية، وأعلى مستويات الشفاء هي حصيلة معالجة المستويات الثلاثة في وقتٍ واحد، والفهم بأنّها ذات أهمية مُتعادلة. إنَّ النية الروحانية والاقتران مع السياق تزيد النسبة المئوية للاستجابات الإيجابية للعلاج الطبي الصارِم. من ناحية أُخرى، ثمّة حدودٌ متأصّلة في الحالة الإنسانية تبعاً للتصميم التطوّري يُمكن الارتقاء ببعضها وعدم الارتقاء ببعضها الآخر. من أجل هذا،

يحتاج الأمل والإيمان إلى أن يُرافقه الاستسلام والقبول بالإرادة العُليا. كما أثبتَت أبحاثنا، لا يُمكن أن تُدمِّر الحياة، بل يُمكنها وحسب أن تُغيِّر التعبير من الواقع الفيزيائي المحدود والخطي إلى الواقع الروحاني اللّامحدود واللّاخطي.

## الفصل الأول

# خريطة الوعي

سوف نُقدّم مفهوم الاستفادة من الوعي في معالجة مجموعة من مشاكل الإنسان، كالإجهاد النفسي، الإدمان على الكحول، العديد من الأمراض، الاكتئاب، الخوف، الخسارة الفادحة، على سبيل المثال لا الحصر. من خلال مناقشة هذه التحديات، سوف تتمّ الإشارة على نحوٍ مُتكرّر إلى خريطة الوعي. سوف يتمّ تكرار الإشارة إليها من أجل شرحِ العلاقة بين الجسد، التفكير، الروح، وهو أمرٌ مُهمٌّ للغاية فيما يتعلق بالعلاج الذاتي.

من أجل فهم قيمة خريطة الوعي في حدّ ذاتها دون الإشارة إلى مشكلة محدّدة، سوف نقوم بوصف مضامينها وفائدة تطبيقها على كلّ مشكلاتِ البشر. إنّها نموذجٌ دليليٌّ أساسه عشرة، تطوّرَ عبر عقود من البحوث من تركيباتٍ مجموعة من شتّى الحقول. إنّها تُوثّق المرة الأولى التي تمّ فيها معايرة حقول الطاقة هذه.

عند الإشارة إلى الوعي، فنحن نصف حقول الطاقة هذه. تظهر على الخريطة الحقول العامة للوَعي والتي تمّت معايرتُها من حيث قوة

الحقل واتجاهه، كما هو مُشارٌ إليه بالأسهم. إنَّ تلك الموجودة تحت مستوى الشجاعة عند 200 تذهب في اتجاه الأسفل، أمّا تلك التي فوق الشجاعة فتذهب في اتجاه الأعلى. ثمة أهمية في اتجاه حقول الطاقة، فتلك التي تكون في اتجاه سلبي لا تدعم الحياة ومن الممكن تسميتُها «ضدّ الحياة». أمّا تلك التي تكون في الاتجاه الإيجابي للحقيقة فهي تدعم وتُعزّز الحياة. في رأس الخريطة، نجد انسجاماً مع الحقيقة ونرى أنَّ حقول الطاقة تُصبح أكثر قوة كلّما زادت درجتها العددية.

تبدأ مُعايرة الحقول من الصفر، بينما ما يدعوه العالم «تنويراً» يتدرّج من 600 وإلى 1000. إنَّ التنوير يعني أنَّ المرء قد ارتقى من الازدواجية، وتحديد هويّته على أنَّها النفس البسيطة الشخصية. أسفل الخريطة، تكون المستويات هي ما يعنيه الأشخاص عموماً عندما يتكلّمون عن «أنا» أو «نفسي»، وهي تُمثّل الأنا التي هي النفس، في مقابل الذات، الموجودة على رأس الخريطة.

على يسار قائمة حقول الطاقة تُوجد المشاعر التي ترتبط بكلّ مستوى بعينه. أمّا إلى اليسار أبعد من ذلك، فتُوجد العملية التي تحدث في الوعي. يُظهر الجانب الأيمن من الخريطة وجهة النظر التي لدى المرء حول الإله والحياة عند كلّ مستوى من مستويات الوعي.

يمكن للشخص العادي «إذا كانت معايرته فوق 200» أن يتحقّق من هذه الأرقام من خلال استعمال النظام البسيط لفحص العضلات «موصوفٌ بشكلٍ كامل في الملحق ب». يستطيع أحدهم الضغط على ذراعك وهو يقولُ «الخوف فوق 50؟ فوق 60؟ فوق 70؟ فوق 80؟ فوق 90؟ فوق 100؟» عند 100 سوف تُصبح الذراع ضعيفة. لقد تمّ التحقق من هذه المُعايرة حول العالم من قِبل الكثير من الناس وعلى مدى عقود، وهي مفيدة للغاية من الناحية العملية سريرياً كما في مجال

البحوث. حين البدء عند أسفل الخريطة نجد حقول الطاقة التي تُدعى **الخزي** عند 20 و**الشعور بالذنب** عند 30. إنَّ العاطفة التي تُصاحب هذه المستويات هي كُرْه الذات، والعملية التي تحصل في الوعي هي عملية تدمير الذات، ونظرة العالم المرتبطة بحقل الطاقة هذا هي الخطيئة والمعاناة. من أجل هذا، فإنَّ إله مثل هذا العالم سيكون المُدمّر المطلق الموجود بالقوة، الغاضب كذلك من الجنس البشري، والذي رُبّما يُلقي أرواحهم الخالدة في الجحيم إلى الأبد. من خلال هذا الفهم للإله، لا حاجة للمرء حقاً إلى الشيطان، ولذلك ما من شيطان مُدرج تحت فئة «نظرة الإله»، لأنَّ ذلك يُعدّ حقيقةً تصوّراً شيطانياً للإله. بالنسبة إلى كثيرٍ من الناس على سطح الكوكب، يكون الموت مسألة انتحارٍ سلبي بسبب الشعور اللاواعي بالذّنب وكُرْه الذات. «تمّ ذكر هذا لاحقاً، خصوصاً في علاقته بالإدمان». قد يأخذ الانتحار أشكالاً مثل عدم اهتمام المرء بنفسه، أو عدم الابتعاد عن مسار الحافلة، أو حادثة السيارة، أو جرعةٍ زائدة وعَرَضية من الدواء، أو سلوكيات عالية الخطورة وغير ذلك.

تتدرّج **اللامبالاة** عند 50 ولها كذلك حقلُ طاقةٍ سلبي. إنَّ مشاعر **اللامبالاة** هي فقدان الأمل واليأس والاكتئاب، والتي هي نتيجةُ فقدان الطاقة. إنَّ **اللامبالاة** تُفضي إلى رؤية العالم على أنّه يائس، وسيكون إله الحالة البائسة للجنس البشري ميتاً أو غير موجود. هناك الكثير من المُشكّكين والمُلحدين والفَلاسفة الذين يُبرّرون وعلى نحوٍ لا واعٍ أيّ موقف مُعيّن منافٍ **للحقيقة**، ويُحاولون جعله منطقياً، ويُدافعونَ عنه ويجعلّونه يبدو معقولاً. انظر «الحقيقة في مقابل الباطل» Truth vs. Falsehood. إنَّ الأفكار بأنَّ الإله ميت وأنَّ الإنسان وحالة الحياة ميؤوسٌ منها تُضعف من قيمة الحياة ولذلك فهي مُدمِّرة.

إنَّ اللامبالاة هي أشبه بامرأةٍ عجوز تهزهز إلى الأمام والخلف في

كرسيها الهزّاز، تُحدّق بيأسٍ في النافذة بعد تلقيها بَرقيةً خاطئة بأنّ ابنها قد قُتل في الحرب. يعيش جزءٌ كبيرٌ من العالم في حالة من اللامبالاة، بما في ذلك دولٌ وأشباهُ قارّات بأكملها، حيث يُحدّق الناس بانشداه لأنّه ما من أملٍ ولا فرصة. يعيش ثلثُ العالم عند الحالات الثلاث السُّفلى **الخوف، والحزن، واللامبالاة**. إنّ المرأة التي تهزّ كرسيها إلى الأمام والخلف قد تعرّضت إلى تغيّراتٍ سلبية في دماغها. نستطيع إضافة عمودٍ إلى الخارطة تحت مُسمّى «كيمياء الدماغ»، لأنّ حقل طاقة اللامبالاة هذا ينتج عنه تحولٌ في الناقلات العصبية، الأمر الذي يخلق حالةً سريرية تُدعى «اليأس». «انظر وظيفة الدماغ والرسم البياني لعلم الوظائف في نهاية هذا الفصل».

فيما لو راحَت المرأة التي على الكرسي الهزّاز تبكي وتُعبّر عن عواطفها، حينها سوف تتحسّن وترتقي إلى حقل الطاقة الذي يُدعى **الحزن**، الذي يتصف عاطفياً بالندم ومشاعر الخسارة والقنوط. إنّ العملية التي تجري في الوعي هي التشاؤم، فالأسى هو خسارة لطاقة الحياة والروح وإرادة العيش. عندما تكون إرادة العيش مفقودة، تضيع حينها الطاقة التي تأتي من الكون، الأمر الذي يُؤدّي إلى الاكتئاب. يرى الأشخاص الذين يعيشون **الأسى** العالم حزيناً وأنّ الإله لا يُعيرهم بالاً.

إنّ **الخوف** هو حقل الطاقة التالي، وهو سلبيّ كذلك، ولكنّه يتدرّج عند 100، ولذلك فهو يضمّ طاقةً أكبر. يستطيع المرء أن يعدو مسافةً طويلة بدافع الخوف. يُدير الخوف قسماً كبيراً من العالم ويلعب دوراً شديد الأهمية في حياة كل منا. إنّ صناعة الإعلانات تُثير مخاوفنا كي تبيعنا المنتجات. إنّ الحزن له علاقةٌ بالماضي أمّا الخوف كما نختبره عادةً فهو يتعلّق بالمستقبل. يتم اختبار الخوف عاطفياً في حياتنا اليومية من قِبل الشخص العادي على شكل هموم، قلق، أو هلع. إنّ العملية

التي تحدث في الوعي هي عملية انكماش. على سبيل المثال، ينكمش الحيوان عندما تتمّ إخافته.

هل تذكّر في المدرسة الابتدائية عندما كان المُعلّم يطلب أن يُجيبه أحد الطلّاب على السؤال، وكان الجميع ينكمشون ويختبؤون خلف الشخص الذي أمامهم؟ إنَّ الخوف هو عبارةٌ عن انكماشٍ وخوفٍ من المستقبل، ويمتلك الكثير من الطاقة. إن كنّا نعرف ما نخاف منه، فمن الممكن لطاقة الخوف أن تكون نافعةً حقاً كنوعٍ من الحذَر.

إنَّ الحالات الدُّنيا في الخريطة تُمثّل في الحقيقة الفشل في مواجهة حقل الطاقة الذي فوقها. إنَّ السبيل إلى الخروج من الاكتئاب هو النظر إلى الخوف الذي يكمُن في الاكتئاب، وملاحظة كيف أنَّه غالباً ما يأخذ شكل «لقد فقدتُ مصدر سعادتي». إنَّ كلَّ هذه المستويات التي تقع تحت **الشجاعة** تمتلك حقل طاقةٍ سلبي ينبثق من الفكرة نفسها، عن أنَّ السعادة تأتي من خارج الإنسان. من أجل هذا، فإنَّ جعل مسألة البقاء على قيد الحياة معتمدة على شيءٍ خارج المرء ذاته يُفضي إلى حالاتٍ من العجز، وشعور الضحية، والضعف بسبب التصوّر أنَّ مصدر قوةَ المرء يقع خارج المرء نفسه.

يستتر وراء الاكتئاب، الخوف من أنَّ المرء قد فقد شيئاً، لأنَّ الحزن له علاقة بالخسارة. إنَّ جعل المرء يواجه ذلك الخوف ويتعامل معه يجعله يتغلّب بسرعة على الاكتئاب. لاحقاً، سوف نبحث كيف ينظر الوعي إلى الخوف وسوف نقوم بتقديم الأسلوب المناسب لكيفية التخلّي عن مقاومة حقل طاقة الخوف من خلال السماح له بالخروج بحيث يختفي الاكتئاب نتيجةً لذلك.

إنَّ حقل الطاقة الذي فوق الخوف هو **الرغبة**، والتي تتدرّج عند 125، والذي لا يزال حقل طاقة سلبي يختبره المرء في حياته اليومية

على شكل «حاجة». هناك تُوجد المشاعر العامة للحاجة والرغبة المُلحّة والتي هي جزءٌ من حقل الإدمان، ومن الممكن أن تُصبح هوساً ودافعاً لا يُقاوم. إنَّ العملية التي تحصل في الوعي هي الوقوع في الشرك، حيث تتحكّم الرغبات بالإنسان، ويتمّ رؤية مصدر السعادة على أنّه شيءٌ خارجي. تستفيد الإعلانات من هذا من خلال خلق الرغبة عبر ارتباط لا واعٍ، إنّها ترمز إلى شيءٍ ذي طرازٍ بدائي في العقل اللاواعي الذي يخلق الرغبة.

تستطيع الرغبة أن تستمرّ طوال العمر، وتكون الدافع لأن تُصبح ناجحاً أو مشهوراً، أو تمتلك الكثير من المال، أو تكون شخصيةً مشهورة، أو تنال كلَّ ما يعتقد الإنسان أنَّه يجلب له السعادة، بما في ذلك علاقة مميزة. من غير الممكن غالباً إشباع الحاجة والتوق، لأنَّها تنشأ أصلاً من حقلِ طاقةٍ لا يُمكن إرضاؤه فعلياً. إنَّه حقل طاقة مُستمرّ ومُتواصل لا يكفّ عن خلق المزيد من الرغبة. من ناحيةٍ أُخرى، من الممكن الانتفاع من حقل الطاقة إيجابياً كحافزٍ أو عزمٍ على تحقيق الأهداف الداخلية الممكنة. يقود الفشل في جعل الأهداف داخليةً إلى الإحباط والاستياء.

إنَّ **الغضب** والذي يتدرّج عند 150 يُرافقه كمّ كبير من الطاقة. لو كان الشخص الغاضب يعرف كيف يستغل ذلك الغضب على نحوٍ بنّاء بدلاً من الشكل المُدمّر، لأمكن لطاقة الغضب أن تُؤدّي إلى تقدّم. من خلال التلفاز، بدأ الناس في العالم الثالث يرون ما يمتلكه الأشخاص الآخرون، الأمر الذي أطلق شرارة الرغبة لديهم، مُؤدياً إلى إحباطٍ وغضب بلغا ذروتهما في كون تلك الطاقة استخدُمَت في خلق حركاتٍ اجتماعية بأكملها، تغييرات في التشريع، وتغييرات هيكلية في المجتمع. بالتالي، من الممكن الاستفادة من الغضب في شحْذ العزم والتصميم.

إنَّ الغضب الذي نشهده أو نختبره في الحياة اليومية عادةً ما يكون على شكل استياء. على مستوى أكثر حدّة، قد يقود إلى الكراهية، الشعور بالظلم، الضغينة، وحتى في نهاية المطاف إلى الجريمة أو الحرب. إنَّ العملية التي تحصل في الوعي هي التمدّد، على سبيل المثال، عندما يغضب الحيوان فإنَّه يتضخّم. عندما تغضب القطة، يتضخّم ذيلها إلى ضعف حجمه الطبيعي تقريباً، وتُحاول القطة أن تبدو مُهيبة. إنَّ الهدف البيولوجي من التمدّد هو إرعاب العدو الظاهر للمرء. من الممكن الاستفادة من طاقة الغضب على نحوٍ إيجابي إذ يسعى الإنسان إلى شيءٍ أفضل، وبالتالي الانتقال إلى الغرور.

يتدرّج **الغرور** عند 175، الأمر الذي يُشير إلى طاقة أكبر من المستويات أسفل منه. من ناحيةٍ أُخرى، يبقى الغرور ذا اتّجاهٍ سلبي. لقد سمعنا أنَّ «الغرور يسبق السقوط»، وهناك الكثير من الأمثلة المشهورة في التاريخ تُشير إلى أنَّ الغرور هو موقفٌ شديد الهشاشة مثل «الغطرسة». من الممكن أن يكون الغرور مفيداً، كونه يملك من الطاقة أكثر بكثير من المستويات الأدنى من الوعي. إنَّه يُعبّر عن نفسه في الحياة اليومية على شكل غطرسة، احتقار، تهكّم. إنَّ الجانب الأسفل منه هو في الحقيقة النُكران، والمشكلة هي أنَّ العملية التي تجري في اللاوعي هي الادّعاء الفارغ.

نقول عن الشخص صاحب الغرور إنَّه ذو رأسٍ مُتورّم، أو إنَّه قد انتفخت مسارحه. إنَّه غير قابلٍ للتعليم، ولا يستطيع أن يُنصت، ويمتلك تفكيراً مُنغلقاً. إنَّ هذا المستوى من الوعي يُفضي إلى موقع استقطاب الرأي، ويضع الشخص دائماً في حالة مستمرّة من الدفاع عن كونه على «حق»، ولذلك لا بُدَّ أن يكون العالم كلّه على خطأ. تتبدّد الطاقة في الدفاع الذي لا نهاية له.

إنَّ أحد أسبابِ الغرور مرتبطٌ بالخوف المُستَتِر. ما إن يُواجه المرء الخوفَ، حتى يتمكّن من التخلّي عن الغرور. تميل هذه الحقول السلبية إلى تعزيز بعضها البعض، ونادراً ما تحدث وحدها. يُهيمن أحدها، ولكنَّها جميعاً تُغذّي في الواقع بعضها البعض، كي يطغى الخوف عند شخص ما على الغضب، أو يكون الغضب طاغياً على الغرور، أو يكون الخوفُ عند المرء طاغياً على الحزن وهكذا دواليك. إنّها تميل جميعاً إلى أن تُعزّز بعضها البعض، بحيث يكون الانزعاج العاطفي عادة مُكوّناً من تركيبة من كلّ حقول الطاقة السلبية هذه. إنَّ التقنيّات والخطوات الضرورية من أجل التغلّب على الحقول السلبية للطاقة سيتمّ وصفها بالتفصيل في فصل الارتقاء بمستويات الوعي.

من خلال كونه عازماً على التنازل عن العوائد العاطفية الأنانية لحقول الطاقة السلبية، يستطيع الإنسان حينها أن يتقدّم إلى المستوى الأول من القوة الحقيقية، والذي يُدعى **الشجاعة** عند مستوى المعايرة 200. يحدث أمرٌ حاسمٌ هنا عند هذا المستوى، لأنّه يتمتّع بقدرٍ كبيرٍ من الطاقة. من الواضح للعيان أنَّ الشجاعة قد وطدّت الولايات المتحدة الأمريكية. لقد خلقَت الشجاعة كلّ الصناعات العظيمة، وكانت الأساس في وصول الإنسان إلى القمر. يبدأ مشاة البحرية عند مستوى الغرور، ولكنّهم يتدرّجون صعوداً إلى مستوى الشجاعة الأكثر استقراراً، لماذا؟ لا يتعلّق الأمر إلى حدٍّ كبير بالزيادة بمقدار 25 نقطة، على الرغم من أنّها زيادةٌ لا بأس بها. إنَّ العامل الحاسم هو أنَّ حقل الطاقة بات الآن إيجابياً لأنَّ الشخص يُقدّر الحقيقية أكثر من الزيف، والاستقامة أكثر من الربح المؤقت.

فوق مستوى 200، لا يبقى المرء ضحية لأنَّ حقل الطاقة بات الآن إيجابياً. قد يقول رجل إنَّ هذا الحقل أشبه بالهوائي، وأنّه أسفل مستوى الشجاعة يتمّ ضبط الهوائي على السلبي، جاذباً بالتالي الشدائد

إلى حقل الطاقة، بينما عند مستوى 200 تغدو الطاقة إيجابية، بحيث يكفّ الحقل عن جذب السلبية من الكون إليه. إنَّ الشخص الآن في حالة مختلفة كذلك، فقد أصبح قادراً على المواجهة والتأقلم والتعامل مع الأمور وأصبح قادراً للمرة الأولى على أن يكون جديراً.

عند مستوى الشجاعة يبقى الناس يختبرون أقلّ قدر من المشاعر السلبية، ولكن لديهم الآن القدرة على التعامل مع هذه الطاقات. إنَّ العملية الحاسمة الآن هي التمكين، إذ تتمّ إعادة تمكين المرء من خلال قولِ الحقيقة. إنَّ هذا أمر بالغ الأهمية وعلى نحو واضح في الشفاء من كلِّ الأمراض. إنّه واضحٌ للغاية في ملايين عمليات الشفاء لأعضاء في جمعية «مدمني الخمر مجهولي الإسم» حيث تكون الخطوة الأولى من بين كلِ الخطوات الأساسية هي الاعتراف بالحقيقة.

عندما يعترف الناس أنَّهم عاجزون أمام أمرٍ ما، فإنَّهم بدلاً من أن يظهروا ضعفاء في اختبار العضلات، يغدونَ أقوياء فجأة. عندما يتخلّصون من غطرسة الغرور، رُبّما تبقى لديهم مشاعر سلبية أُخرى. إنَّ الأشخاص عند مستوى الشجاعة الذين يُخطّطون من أجل طلب زيادةٍ من ربّ العمل، رُبّما لا يزالون يُعانون من مشاكل في المعدة، أو قد يكونون غاضبين، أو حتى يشعرون بالعجز عن الحصول على شريكة حياة. قد يكونون متغطرسين، إلا أنّهم الآن عند مستوى الشجاعة يمتلكون من القوة ما يكفي للتعامل مع كلِّ هذا كي يكونوا جديرين. حينها يكونون قادرين على مواجهة ذلك، والتكيف معه، والتصرّف بطريقةٍ فعّالة في هذا العالم.

إنَّ المستوى الرئيس التالي هو مستوى **الحيادية** عند 250، حيث يكون حقل الطاقة إيجابياً وأكثر انسجاماً حتى مع الحقيقة. إنَّ عاطفة الحياد هي الثقة بالنفس. على سبيل المثال، «لا بأس إن حصل المرء على

عمل، ولا بأس إن لم يحصل عليه». إنَّ العملية التي تحدث في الوعي هي عدم التعلّق. لا يكون المرء مرتبطاً بأيّ نتيجة محدّدة، ولا يكون ضحيةً بعد ذلك. يمتلك الإنسان الآن قدراً أكبر بكثير من القوة، وهو ليس محكوماً بالحقد أو الرغبة المُلحّة. إنَّ الوجه الخارجي لهذا يُمكن أن يكون «لا بأس» في الحياة، بينما الوجه الخلفي لـ «إنهاء التعلّق» قد يكون عدم التعلّق أو الفتور. عند هذا المستوى الحيادي يكفّ المرء عن المعاناة من المشاعر المؤلمة وهو يشعر الآن أنّه حر. من أجل هذا السبب يشعر الإنسان أنّه في حالة أقوى بكثير. إنّ الطريقة التي يرى بها الشخص أنَّ الكون حسنٌ، تجعله يعتبر أنَّ الإله واهبٌ للحرية. من محاسن المستوى الحيادي أنَّ المرء قد تخلّى عن المقاومة، ولهذا السبب لديه طاقةٌ أكبر بكثير، ولكن حينها ينبغي على المرء أن يُقدّم المزيد من الطاقة كي يتحرّك صعوداً نحو المستوى التالي ألا وهو الاستعداد.

إنَّ **الاستعداد** عند معايرة 310 أقوى بكثير، والعاطفة التي تُصاحبه هي أفكار من قبيل «أجل»، وأن تقول للحياة «نعم»، وأن تُشارك، تُوافق، تلتزم، وتكون منسجماً لأنّه الآن يتمّ تقديم القَصْد. إذا ما سُئل الشخص عند مستوى الحياد فيما إذا كان يرغب في الذهاب لمشاهدة فيلم الليلة، فسيقول «حسناً لا بأس إن ذهبنا، ولا بأس كذلك إن لم نذهب». تفتقر استجابته إلى الحماسة والحيوية، ولا تزال بعيدة جداً عن الوفرة، ولكنّها بلا ريب أكثر راحة من أن يكون المرء مُتعلّقاً بالخوف والحزن واللامبالاة والغضب. إنَّ الشخص الذي يُصبح مُستعداً يُضفي الحيوية والتصميم بكلمة «أجل» على التزامه وموافقته. تبدأ القوة الحقيقية عند مستوى الاستعداد، لأنّه على الإنسان أن يتخلّى عن المقاومة.

إنَّ الحقل التالي الأعلى يُدعى **القبول**، عند 350. إنّه حقل طاقة قويٌّ جداً يكون المرء فيه قادراً وكافياً وواثقاً. هناك بداية التحوّل في الوعي.

يمتلك التحوّل علاقة بإعادة امتلاك الشخص لذاته بحيث يكون هو المصدر لسعادته، وتكون القوة نابعة من داخله. إنَّ الشخص عند هذا المستوى هو شخصٌ يتمّ الاعتماد عليه في الشركات الكبيرة لأنّه واقعي ويستطيع الاعتراف بوجهه الظاهري ووجهه الباطني. إنّه غير محكوم بالغرور، والذي يعني الإنكار، ولذلك يستطيع أن يسمح بضعفهَ وتقصيره. قد يقول مديرٌ تنفيذيّ عند هذا المستوى: «كما تعلم، أنا لا أُحسن التعامل مع ذلك الشخص في الأرجنتين. من الأفضل إرسال «جيك»»، أعتقد انّهما سينسجمان أكثر». يستطيع المدير التنفيذي أن يُشير إلى النقاط التي يكون محدوداً فيها، ويقبل كيف تسير أمور هذا العالم، ويتجنّب الدخول في مسألة «الخطأ والصواب»، ولهذا السبب يتعامل معها على نحوٍ فعّال. يأتي التحوّل من إعادة امتلاك المرء لقوته. يعلم الشخص عند هذا المستوى أنّه أينما كان، فسوف يخلق الظروف التي ستجلب السعادة. إنّ كتاب «ريك وارن» **الحياة التي يُسيّرها الهدف** Purpose Driven Life يُمثّل هذا المستوى، كما تفعل منظّمات الخدمة العامة الخيرية.

إنَّ الاستفادة من الفُرَص التي تطرأ عند هذا المستوى تستطيع ان تُحوّل الليمون إلى عصيرٍ حلو، الأمر الذي يأتي من موقع، أو طريقة عيش، ومن إعادة امتلاك المرء لقوّته الخاصة. إنَّ فعل هذا يُؤدّي إلى اتجاه عام يجعل المرء مسايراً، كما أنَّ الناس عند هذا المستوى لا يتكدرونَ بسهولة. إنَّ إعادة امتلاك الإنسان لقوته الخاصة به وإعادة تدوير الطاقة من جديد إلى الكون «مثلاً من خلال الخدمة المتفانية» تنقل الشخص صعوداً إلى حقل **الفهم** عند درجة 400.

إنَّ الفهم والمنطق والذكاء هي الخصائص الأساسية التكوينية للجنس البشري. إنّها نتاج الذكاء القادر على التفكير الرمزي والتجريدي. يمثل هذا المستوى أيضاً الهيكل المنضبط الذي ينسجم مع العالم الذي يُمكن

ملاحظته مع العمليات الجارية فيه. بالتالي، فإنَّ المشاعر بما في ذلك الرغبات والبغض الشديد، يتمّ تطويعها نظراً لأنّها أقلّ صلة به مقارنةً مع الحقائق الموضوعية.

إنَّ استعمال التفسير يسمو فوق محدودية التحريف الأناني العاطفي والذي هو من خصائص الصبيانية والانفعالية الشخصية والمُتعارف عليها على هيئة ما نُحبّ وما نكره، والرغبات التي لا تنتهي. إنَّ إسكات صخب الانفعالية يسمح بالحساب الهادئ، وأن تسود معالجة الأمور من خلال الحقائق والبيانات المُؤكّدة. بالتالي تنشأ القدرة على الاستيعاب والاعتراف والتصنيف، والقدرة على فهم دلالة ومعنى كمياتٍ هائلة من المعلومات استناداً إلى رموزٍ مُجرّدة وترابطها.

إنَّ الفكر والمنطق ضروريان لتفسير المعنى والقيمة والأهمية التي يشملها مصطلح «الفلسفة» وفروعها من الماورائية ونظرية المعرفة وعلم الوجود واللاهوت والعلم. إنَّ تاريخ تطوّر الفكر منقولٌ عبر «الكتب العظيمة للعالم الغربي» The Great Books of the Western World والذي نرى من خلاله أنَّ تطور الفكر بلغ أوْجَهُ خلال الفترة التقليدية لليونان القديمة. ثم عاد وانبعث ثانيةً بعد ذلك بكثير على هيئة وهيمنة الإصلاح التاريخي والذي نشأ منه العلم الحديث. لقد تم إطلاق مصطلح «بلاغية» على القصور الفلسفي، الأمر الذي يعكس التلاعب غير المستقيم للمنطق، كما يظهر من خلال التراجع في مستوى الفلسفة في الأوساط الأكاديمية في العقود الحديثة وظهور نظريات النسبية «تُدرّج 190»، والشقاق الاجتماعي الذي تبعها «انظر الفصل الثاني عشر من الحقيقة في مقابل الباطل» Truth vs. Falsehood.

يُمثّل الفكر والمنطق، في المستوى الأكثر نقاءً الاختبار المتزايد للواقع والاحترام غير العاطفي للحقيقة ووسائل تمييزها. يمكن لهذا أن يتطوّر

أكثر ويُصبح حُباً **للحقيقة** من أجل الحقيقة ذاتها. **يُفضي هذا في نهاية** المطاف إلى قفزة نموذجية عند مستوى الوعي 500 («**الحُبّ**»). بينما الفهم خطي وموضوعي، إلا أنّ الحُبّ بعدٌ مختلف نظراً لأنَّه غير خطي وذاتي. بالتالي، يُقال إنَّ الفهم يخصّ الذهن «الدماغ»، في حين أنَّ الحُبّ يخصّ الكينونة «القلب».

عند نشأته يكون **الحب** انتقائياً وشرطياً، ولكن خلال تطوّره، يغدو تدريجياً أسلوب حياة وطريقة للتعامل مع الحياة كلّها. ينبع الحُبّ من داخل الذات ويكون تعبيراً عن السعادة. إنَّ الحُبّ يرعى ويدعم الحياة وهو بداية الإلهام. تتغيّر الناقلات العصبية للدماغ بدءاً من إطلاق مادة «إندروفين» التي تفتح الملايين من بنوك الخلايا العصبية، التي كانت تنتظر كلّ هذا الوقت حتى يقوم حقل الطاقة هذا بتفعيلها. ينكبّ العلماء حالياً على البحث حول المجال الشامل لمادة «إندروفين»، «مثلاً ارتباط «الإكسوتيسين» بالاهتمام بالآخرين والاندماج في المجتمع».

إنَّ **الحُبّ غير المشروط** الذي يتعاير عند مستوى 540 هو حقل طاقة للشفاء وكذلك مجموعات الاثني عشر خطوة، «وهي مجموعةٌ من المبادئ التي تمّ وضعها أصلاً من قبل جمعية «مدمني الكحول مجهولي الإسم» من أجل التعافي من السلوك الإدماني والقهري وغيرها». ثمّة ارتفاعٌ في كثافة حقل الطاقة المفعم بالحيوية هنا، ولذلك يُفضّل أن تكون بالقرب من ذلك النوع من الناس لأنَّهم يجعلوننا نشعر بأنَّنا أكثر حيوية من خلال منح الطاقة للحقل في حدّ ذاته.

عند المستويات الدنيا للوعي تقع أوضاع الخسارة والفقد. إنّ الناس يخسرون وأولئك المرتبطون معهم يخسرون. إنَّ وجهة النظر هذه ممتلئة بالخسارة، ولذلك يقول الشخص: «أنّي نظرتُ هناك بابٌ مُوصد. إن ذهبتُ في هذا الاتجاه سوف أخسر». إنَّهم يرون الحياة قضيةً خاسرة.

أما الأشخاص عند مدى التدرّجات المتوسّطة فهم ينظرون إلى الحياة على أنّها ربحٌ وخسارة. إنّ كبرياءهم واستقطابهم للغضب يتسبّب في جعلهم يرون العالم كعالم منافسة، وصراع، وربح أو خسارة «إذا ربحتُ أنا، ستخسرُ أنت». إنّهم يمتلكون مخاوفَ لا تُنتهي من الانتقام لأنّهم ينظرون إلى النجاح على أنّه نوعٌ من التغلّب ويتوقّعون الثأر «إن هزمنا شخصاً في هذه اللعبة، فلا نستطيع أن نفوز حقاً لأنّه بعد كلّ هذا، هذا الشخص يمتلك أصدقاء قد يأتون بحثاً عنّا يوماً ما، ولذلك لن ننعم بالراحة أبداً».

إنّ الأشخاص عند مستوى 500 يتصوّرون الحياة على أنّها حالة ربحٍ دائم. عندما يفوزون، يفوز الجميع، من العائلة والشركة، ولذلك كلّما جَنَت الشركة المزيد من المال، كان ذلك في مصلحة الموظّفين. تبحث الشركات عن أشخاص عند مستوى 500، ولا حاجة بهؤلاء الأشخاص لأن يبحثوا عن وظائف أو دعوات أو علاقات لأنّ أرباب العمل يرغبون في توظيفهم. ينادونك ويقولون «ألا ترغب في أن تعمل لحسابنا؟ ألا ترغب في أن تكون نائب رئيس التسويق في شركتنا؟»، يسعى أرباب العمل والآخرين وراء الأشخاص الذين هم عند المستويات العُليا.

# جدول خريطة الوعي

| النظرة للإله | النظرة للحياة | المستوى | | المقياس | المشاعر | العملية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الذات | كائنة | تنوير | ⇧ | 1000-700 | تفوق الوصف | وعي خالص |
| كل شيء | مثالية | سلام | ⇧ | 600 | نعمة وبركة | تنوير |
| واحد | كاملة | فرح | ⇧ | 540 | سكينة | تحول |
| محب | كريمة | حب | ⇧ | 500 | إجلال | رؤيا |
| حكيم | هادفة | عقل | ⇧ | 400 | إدراك | استخلاص |
| رحيم | متناغمة | قبول | ⇧ | 350 | تسامح | تجاوز |
| ملهم | واعدة | استعداد | ⇧ | 310 | تفاؤل | عزيمة |
| قادر | مُرضية | حياد | ⇧ | 250 | ثقة | تحرير |
| غفور | ممكنة | شجاعة | ⇕ | 200 | إثبات | تقوية |
| غير مكترث | متطلبة | فخر | ⇩ | 175 | استحقار | انتفاخ |

| ثأري | معادية | غضب | ⇩ | 150 | كره | عدائية |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| منكر | مخيبة للآمال | رغبة | ⇩ | 125 | تعطش | استعباد |
| عقابي | مفزعة | خوف | ⇩ | 100 | قلق | انسحاب |
| مهمل | مأساوية | أسى | ⇩ | 75 | ندم | جزع |
| مُدين | مستحيلة | لامبالاة | ⇩ | 50 | قنوط | تنازل |
| منتقم | فاسدة | شعور بالذنب | ⇩ | 30 | لوم | إهلاك |
| مزدر | تعيسة | عار | ⇩ | 20 | خزي | إقصاء |

# جدول العلاقة المُتبادلة بين

# مستويات الوعي والمشكلات المجتمعية

| مستوى الوعي | معدّل البطالة | معدّل الفقر | معدّل السعادة «لا بأس بالحياة» | معدّل الجريمة |
|---|---|---|---|---|
| 600+ | 0% | %0.0 | 100% | 0.0% |
| 600500 | 0% | 0.0% | 98% | 0.5% |
| 500400 | 2% | 0.5% | 70% | 2.0% |
| 400300 | 7% | 1.0% | 50% | 5.0% |
| 300200 | 8% | 1.5% | 40% | 9.0% |
| 200100 | 50% | 22.0% | 15% | 50.0% |
| 10050 | 75% | 40.0% | 2% | 91.0% |
| <50 | 97% | 65.0% | 0% | 98.0% |

عندما نتحرّك صعوداً في اتجاه 540، يظهر الفرح الداخلي والسكينة والمعرفة الداخلية. داخل حقل الطاقة هذا، نتّصل بشيءٍ أشبه بالصخرة وحاضر دوماً. هذه هي بداية التغيّر في الوعي، وبداية السكينة الداخلية، وفاتحة الرحمة. عند مستوى 560 توجد النشوة، وهي معرفة داخلية استثنائية وتغيير في الوعي يقودان إلى حالات من الاستنارة الروحانية كلّما اقتربنا من مستوى 600 «القداسة عند مستوى 570». إنَّ حقل طاقة الرحمة هو حقلٌ يمكن اختياره. في وسعنا أن نلتزم بالمحبة كأسلوب عيش، وهذا لا يتطلّب أيّ إيمانٍ بالإله أو أيّ نظام روحاني لاهوتي. إنّه التزامٌ بالمحبة التي ترعى وتدعم الحياة في شتّى أوجُه التعبير عنها. إنَّ الرحمة ترى الألوهية في كلِّ الأشياء وهي تتحرّك صعوداً إلى مستوى أعلى حتى، حيث تبدأ في رؤية الكمال في الحياة كلّها.

إنَّ الرحمة هي سبيل النظر داخل قلوب الآخرين ومعرفة ما فيها. بفضل إطلاق «إندروفين» عند هذا المستوى من الإلهام والتجلّي، يأتي الإدراك بأنّ الانفصال بين نفس الإنسان كفرد ونفس الآخر كفرد يجب أن ينهار. إنَّه أمرٌ أشبه ببداية حدوث وِحدَة ومعرفة في القلب، وليس في التفكير، وإنَّما في طريقة الكينونة.

إنَّ مستوى الإلهام في المستويات العليا عند 500 يفتح حينها الطريق إلى التحوّل والرحمة اللذين يقودان إلى النشوة والحالات القريبة من مستوى 600. تلك هي حالات الهناء وبداية حالات الاستنارة والتنوير، والتي غالباً ما يُصاحبها مشاعرٌ بوجود النور. على سبيل المثال، الغرفة التي أضاءت عندما خاض «بيل ويلسون» من جمعية «مدمني الخمر مجهولي الإسم» تجربته الروحانية. لقد قال إنّ الغرفة قد أُنيرت بالحضور المطلَق «معايرة 575». تلك كانت بداية الطريق نحو حقل الطاقة 600. لقد غمر التألق العالم عندما جلبَت حركة الاثني عشر خطوة العظيمة والعالمية من خلال جمعية «مدمني الكحول مجهولي الاسم» الشفاء لملايين الناس.

إنَّ حقل الطاقة عند مستوى 600، والذي يُدعى **الهناء** مُهمّ جداً فيما يتعلّق بالإدمان، لأنّ هذا الحقل يُحوّل حياة الإنسان. إنَّ الشخص الذي يستغرق في التأمّل العميق «سمادهي» **Samadhi** بالصدفة، يدخل حالة ارتقاء عندما يصل 600 أو أعلى. عادة ما تتغيّر حياة ذلك الإنسان من ذلكَ الحين فصاعداً. إنّ الأشخاص الذين يمرّون بحادثة الدنو من الموت، يختبرون هذه الحقول عند مستوى أعلى من 600، بما في ذلك ذاتهم الأسمى. تُواصل هذه المستويات مسيرتها ارتفاعاً وصولاً إلى المطلَق وهي عوالم العديد من المُعلّمين الروحانيين المشهورين على مستوى العالم.

إنَّ مجال الطاقة عند «كريشنا، المسيح، بوذا» هو 1000، ويستمرّ الحقل صعوداً نحو اللانهاية. يتمتّع الأشخاص الذين هم عند هذا المستوى بطاقة هائلة بحيث نُسمّيهم «آفاتار» أي تجسّد الآلهة. كونه تجسيداً للآلهة، قام المسيح، خلال ثلاث سنوات من مهمّته بتحويل وعي الجنس البشري بأكمله لآلاف من السنين التي تَلَت. لقد قام بتحويل الحيوات على المستوى العمودي والأفقي على حدٍّ سواء، واللذَيْن هما حقلان ذوي قوة هائلة.

إنَّ حقول الطاقة الدنيا هي أشبه بغيوم تحجب الشمس. عندما نُبعد الغيوم، نرى الشمس التي تسطع باستمرار. في الفصل الذي يتحدّث عن الإدمان نقوم بالتأكيد على نقطة محدّدة تقول إنَّ إزاحة الغيوم ليست السبب في جعل الشمس تسطع، وهو الأمر الذي يشرع الشخص المدمن في الاعتقاد به. إنَّ الأشخاص الذين يُدمنون على شيء، يعتقدون أنَّ (أ) تُسبب (ب) التي تُسبب (ج). إنَّ إزالة هذا النمط من التفكير المرتبط بالجانب الأيسر من الدماغ والسببية الخطية هي الهدف الكُلي للعمل الروحاني، الذي هو إزالة للغيوم بحيث يختبر الإنسان إشراق الذات.

إنَّ حقول الطاقة قوية جداً بحيث أنها تُهيمن على إدراكنا. إنَّها في الحقيقة بوابّاتٌ نرى العالم من خلالها. غالباً ما نسمع أنَّ هذا في الواقع ليس إلا عالماً من مرايا، وأنَّ كلَّ ما نختبره ما هو إلا حقل طاقتنا المُتفرّد، والمنعكس علينا على شكل إدراك وتجربة. سوف نتطرّق إلى الإدراك والنظرة إلى العالم والنظرة إلى الحياة التي تنتج عن حقول الطاقة المتنوّعة هذه.

كما قُلنا في البداية، فإنَّ الشعور بالذنب «تدرّج 30»، حقل كراهية الذات والطاقة المدمّرة، يرى عالماً من الخطيئة والمعاناة. من أجل هذا السبب، عندما يسير ذلك الشخص في الشارع يتلفّت حوله ولا يرى

إلّا المعاناة. عندما يفتح الجريدة فهو يرى معاناة الجنس البشري التي لا نهاية لها.

أمّا الأشخاص الذين هم عند حقل الطاقة اليأس والقنوط «تدرّج 50»، فهم يرون عالماً يائساً بكلّ ما في الكلمة من معنى. عندما يفتحون الجريدة، يلفت نظرهم حالة الجنس البشري الميؤوس منها، والحروب التي لا تضع أوزارها، والفقر، والجريمة. إنّهم في الحقيقة يختبرون بحسّهم وسمعهم وبصرهم، ومن خلال جميع الحواس، عالماً من اليأس. إنّ إله العالم الميؤوس منه إلهٌ ميت.

يعاني الأشخاص في هذه الحالة المُتشائمة من الأسى والندم والفقدان والقنوط نتيجة فقدان إرادة الحياة. إنّهم يسيرون في الطريق ويرون عالماً حزيناً، ويختبرون هذا فعلياً. نعلم أنّه عندما نكون في حالة حزنٍ ونمشي في الطريق، نرى الأطفال والمُسنين ونُفكّر: «يا له من أمرٍ مُحزن»، ننظر إلى المباني ونرى حالة البشرية عندما نُقلّب أوراق الجريدة، ونُفكّر كم هي حزينة الحياة. إنّ حقل الطاقة الخاص بنا يُلوّن كلّ شيء سواه. يبدو الأمر كما لو أنّنا ارتدينا نظاراتٍ ملوّنة ثمّ رحنا نختبر كلّ شيءٍ تمّ تلوينه من حقل الطاقة هذا.

إنّ الأشخاص الذين يُهيمن عليهم الخوف يرون أنّ هذا العالم هو عالم خطر ومهدد ومُرعب ويسوده خطر مُحدق. عندما يسيرون في الشارع في حقل الطاقة ذاك، يرون الخطر يُحيط بهم من كلّ جانب. إنهم يرون التهديدات وقُطّاعِ الطرق في كلّ مكان، ويظنّون أنّ هناك مغتصباً يختبئ تحت كلّ سرير، وعندما يفتحون الجريدة يرون الأوضاع المرعبة للحياة بأخطارها المحدقة. إنّهم يعيشون داخل منازلهم، ويُقفلون سياراتهم داخل المرآب الخاص بهم، ثمّ يُقفلون المرآب المتصل بالمنزل، والذي بدوره مقفل وداخل سورٍ مقفل أيضاً.

«يُمكن تحويل الخوف إلى تعبيرٍ أكثر إيجابية كالحذر».

إنَّ وجود المزيد من رجال الشرطة لن ينفع، أين ستكون الشرطة عندما يتعرّض منزل أحدهم للسرقة؟ بالطبع سيكونون عند الطرف المقابل من البلدة، ولذلك لن يُجدي ذلك نفعاً. إنَّ محاولة تغيير العالم لا تُخمد طاقة الخوف، لأنَّها تأتي في الواقع من داخل حقل الطاقة المتفرّد داخل الإنسان.

إنَّ الحقل الذي فوق حقل الخوف هو حقل الرغبة «تدرج 125»، الذي يُمثّل عالماً محبطاً من الرغبات التي لا تنتهي. يُقال إنَّ الأشخاص الذين يُسيطر عليهم هذا الحقل لديهم تثبيت في «الضفيرة الشمسية»، ولذلك يسيرون في الشارع ويرون كلَّ الأمور التي يُريدونها. يرون السيارة التي يرغبون، والجمال الذي يرغبون فيه، المكانة، المناصب، والمباني التي يرغبون فيها. إنَّهم مُحبطون لأنَّ طلباتهم ورغباتهم المُلحّة التي لا حصر لها، والمزيد المزيد من ملايين الدولارات، لا تجلب السعادة. إنّ حقيقة امتلاك خمسين مليون دولار لا تنفع، لأنَّ الرغبة والاحتياج إلى المزيد من القوة لا تشبع.

من غير الممكن إرضاء الأشخاص الذين عند مستويات الطاقة هذه، ولذلك يُصبحون محبطين وغاضبين. يرى الشخص الغاضب عالماً تنافسياً، مليئاً بالصراع والحرب، عالَم «أنا ضدّ أنت». ينظر هذا الشخص إلى الغابات ويعتقد أنَّ الأشجار الطويلة تتنافس مع الأشجار القصيرة على نور الشمس. هذا هو القالب لوجهة النظر السياسية/الاجتماعية للجاني أو ثقافة الضحية. يتمّ إسقاط هذا المفهوم حتى على حقلٍ لا وجود فيه لشيء اسمه منافسة. يعيش هذا الشخص في عالم من احتمالات لا تنتهي لنشوب حرب أو نزاع، ويرى كلَّ شيء كمنافسة، وليس كعملٍ تعاوني.

إنَّ الأشخاص المثبتون عند مستوى الغرور سيرون هذا العالم كعالم من التباين في الطبقات الاجتماعية، ولذلك حينما يسيرون في الشارع، سوف يلفت نظرهم الأحذية من تصميم «غوتشي»، البطاقات التي تحمل اسم العلامات التجارية المشهورة، ماركات الملابس، المنزلة الاجتماعية، نوع السيارة التي يرغبون فيها، أو المنزل الذين يودّون السكن فيه. يتمّ تصنيف كلّ شيء حسب المنزلة الاجتماعية، كما تشغل بالهم الصورة الاجتماعية لمنصبهم.

عندما يصل الإنسان إلى مستوى الحقيقة والشجاعة عند تدرّج 200، يغدو العالم الآن مكاناً للفُرص. إنّه مكانٌ ممتع، وفيه تحدّ ويزخر بفرص النماء والتوسّع. يقلب ذلك الشخص الجريدة ويرى فرصاً لا تنتهي أمام الإنسان للنمو، ويُواجه تلك التحديات ويتجاوزها حتى، ويتعلّم خلال تلك العملية. ذلك الشخص مُتحمّسٌ تجاه الحياة.

عند مستوى الحياد عند تدرّج 250، تكون الحياة والعالم «لا بأس بها» نظراً لكون الإنسان غير متعلّق. يغدو كلّ شيء حسناً وحسب، وينتقل الإنسان إلى وجهة نظرٍ متساهلة للعالم ويبدأ يقول: «حسناً، تلك هي الطبيعة البشرية، هكذا تسير الأمور، إنّها تخدم نوعاً من الهدف المطلق».

إنَّ الأشخاص الذين يتقدّمون صعوداً إلى مستوى الاستعداد عند تدرّج 310، يرون العالم على أنّه ودود. إنهم يسيرون في الشارع ويرون وداً لا نهاية له، ويعتقدون أنَّ الكون ودود مهما كان ما يملكونه. إنَّ الكون متناغمٌ وكريمٌ ومؤيّد.

إنَّ الأشخاص الذين انتقلوا صعوداً إلى مستوى القبول عند تدرّج 350، يبدؤون بالفعل باختبار تناغم الحياة، ويكتشفون تزامن الأحداث، وكيف أنَّ كلَّ الأمور تتدفّق نوعاً ما سوياً. إنَّهم يختبرون

عالماً من التعاون لأنّهم يعتبرون أنّ التعاون هو حقل الطاقة الخاص بهم. هذا يُساعدهم على الانتقال صعوداً نحو الحماسة عند مستوى 390، وإلى المحبّة عند تدرّج 500، واختبار دعم مُحبّ لا متناه، والحضور اللامتناهي لتلك الطاقة المُحبّة التي في الكون.

إنّ حالات الاستنارة عند تدرّج 600 وما فوق تكشف كمال وجمال الحياة اللذَين يفوقان الوصف، والكمال المطلق للخلق، والاختبار الفعلي للجوهر الإلهي وطبيعة الحياة بكليّتها، والجمال الذي لا يُوصف لجميع صور التعبير عنها. إنّه ليس مُجرّد جمالٍ فني يبعث السرور في جميع الحواس، وإنّما الجمال الجوهري للخلق. عندما يسير الإنسان في زقاق، والذي يبدو في عين الشخص غير المستنير بشعاً، فإنّه يختبر الكمال الذي لا يُوصف وجمال حيوية الحياة، ويبدأ في رؤية الحياة بأكملها على أنّها تتفتّح. لا يرى الإنسان عدم الكمال إلّا بمثابة عملية، ويرى الكون برمّته كتفتّحٍ لذلك الكمال.

ثمّة علاقةٌ متبادلة تربط كلّ واحدٍ من حقول الطاقة المتنوّعة هذه مع وجهة النظر المُنسجمة والتصوّرات حول الألوهية. على سبيل المثال، إنّ الشخص الذي يعيش اللامبالاة واليأس يختبر الإله على أنّه غير مهتم وغير موجود. إنّ الشخص الذي عند مستوى الطاقة هذا يقول أحياناً: «أؤمن بالإله، ولكني أشعر أنّه لا شأن له بي، لأنّني مُجرّد شخصٍ جديرٍ بالازدراء وغيرِ ذي قيمة إلى درجة أنّ الإله لا يكترث بي».

إنّ الشخص الذي يعيش في الخوف يقوم بإسقاط صورة عقابية ومُرعبة ومُخيفة على الإله، كما أنّ الشخص الذي يعيش في الإحباط يشعر أنّه منفصلٌ عن الإله. إنه الإله الذي يمنع عنه باستمرار كلّ ما قد يسمح له أن يكون سعيداً، ولذلك فإنّ الإله غير مُساند. إنّ الشخص الذي يعيش الغضب يتوقّع إلهاً ثارياً، يُنزِل العقاب بالناس، ولأنّ هذه

الأمور تتناسب معاً، فإنَّ الإله كذلك شيطانيٌ فعلاً، وهو الإله الذي يكرَهنا حقاً، ويتوعّد بإلقائنا في الجحيم. إنّه المُدمّر المُطلق، المُعاقِب، الإله المُنتَقم الغيور. إنّه وصفٌ يخلع على الإله صفات بشرية كإله غيور متشنّج، «يكره المُذنبين»، ويتمّ إضفاء مشاعر تدمير مُتطرّفة عليه.

عندما نصل إلى درجة الغرور، هناك اتجاهان نسلكهما بسبب غطرسة الأنا المغرورة. هناك الملحد على الجهة الأولى والمتعصّب للرأي أو المذهب، والمتطرّف غير المتوازن على الجهة الأخرى. عندما ننتقل صعوداً إلى الشجاعة، والتي هي مستوى الحقيقة، يُمكن للإله قبل كلّ شيء أن يكون علامة استفهام. للمرة الأولى، ولأنّنا الآن نقترب من مستوى الحقيقة، نستطيع حينها أن يكون لدينا ذهنٌ منفتحٌ ونقول: «في الواقع، أنا لا أعرف حقاً الكثير عن الإله. إنّه في الحقيقة ما تناهى إلى سمعي من كلّ ما قرأته وسمعته، وكلّ ما يُعلّمه الدين. إنّه في الحقيقة تجارب أناس آخرين في أزمنة وأمكنة أخرى. بصراحة ومن موقعي كشاهد، يجب أن أقرّ أنّني لا أعرف شيئاً عن الإله»، من أجل ذلك، ثمّة علامةُ استفهام. يبدأ الباحث الروحاني عند هذا المستوى. يقول الشخص: «نيابة عن نفسي، أودُّ أن أعرف ما حقيقة هذا الأمر». يكون الشخص حينها حراً في الانتقال إلى الإله الخاص بتجربته الداخلية وفهمه المُتفرّدين.

عند مستوى الحياد، يبدأ الإنسان في اختبار عالم «لا بأس» ويرى الإله كحرية. يبدأ الإنسان يكتشف أنّه لا وجود على الإطلاق للإله العقابي، الكاره، السلبي، لأنَّ الإنسان قد انتقل خارج حقول الطاقة هذه. بدلاً من ذلك، هناك الإله ذو الحرية المطلقة اللامتناهية والذي يسمح للمرء أن يتمدّد ويكتشف ويُصبح ويُحقّق إمكاناته.

عند المستوى اللّطيف الاستعداد، يبدأ الإنسان في الشعور بالإله

على أنَّه مُعين، واعد، متفائل، إيجابي الآن. في أسفل الخريطة، كان الإنسان سلبياً، ولكنه عند هذا المستوى ينفتح على الصراحة والحرية ويبدأ الآن يُصبح متفائلاً. يختبر الشخص عند هذا المستوى الحياة على أنَّها متناغمة، ويُدرك أنَّ الإله رحيم بكلّ ما في الكلمة من معنى. يبدأ الشخص بعد ذلك عند مستوى المحبّة باختبار الإله ذي الحُبّ غير المشروط، واختبار الحضور الدائم لحُبّ الإله كمصدرٍ لسعادة الإنسان وحياته.

عندما ننتقل صعوداً إلى السعادة وإدراك الجمال والكمال بصفتها الجوهر القدسي لكلّ الأشياء داخل الاتّحاد والوحدة مع الإله، ننتقل إلى رأس الخريطة كي نكون مع الإله الذي هو الكينونة، الوجود، الحقيقة، المصدر الخالد للوجود. لقد أصبح هناك الآن سياقٌ يُعطي خلفيةً وطريقة كي يرى الإنسانُ العملَ الروحاني والتقدّم من منظور مختلف. نستطيع أن نرى العلاج من وجهة نظرٍ مختلفة، وكذلك كيف نتعامل مع تلك الأُحجية العظيمة التي تُسمّى الأنا. إنَّ حقول الطاقة للرحمة هي عند 540 وما فوق، وهنا يكون الأشخاص متسامحين ولطيفين.

غالباً ما يكون تلامذة العمل الروحاني من بين أولئك الذين أتمّوا المستويات حتى 400، حيث حازوا معرفة وتعلّماً متفانيَين بخصوص المسائل الروحانية. بعد ذلك يقومون بوضع المبادئ موضع التطبيق كي يصلوا إلى مستويات 500، بعضهم ينضمّون إلى دورة في صنع المعجزات، أو مجموعات الاثني عشر خطوة وهم مهتمّون بجعل طاقة الحُبّ كاملة. إنَّهم يرتقون صعوداً فوق ما يُسمّيه العالم الأنا، ويفقدون انجذابهم إلى المال والثروة والسلطة والنشاط الجنسي والنجاح الدنيوي.

نُكرّر القول: إنَّ أسفل الخريطة هو عالم التملك. إنَّه ما يكون لدى الإنسان وله اعتبار وتأتي منه المنزلة. في الأسفل، يرغب الناس في معرفة

ما في حوزة الآخرين ويُقيّمونهم وفقاً لذلك، أما في وسط الخريطة تجد عالم الفعل، حيث يرغب الناس هنا في معرفة ما يفعله الآخرون في هذا العالم، وما هو عملهم ووظيفتهم؟ لم يعُد التملّك مثيراً للاهتمام.

عند المستويات الدنيا، تكون الممتلكات مرغوبة وقيّمة، ولكن مع التقدّم في تطوّر الوعي، لا تبقى مُؤثّرة إلى تلك الدرجة لأنَّ الجميع يعلم أنّه إذا عملٍ أحدهم سبعة أيام في الأسبوع في وظيفتين، يُمكنه الحصول على كلّ ما يُريد، ولذلك لا يعود للتملّك تلك المكانة. عندما ينتقل الإنسان نحو أعلى الخريطة، لا تكمن قيمة الإنسان فيما يملكه أو يفعله، بل فيما يكونه. يسعى الناس الآن وراء هذا الشخص نظراً لما أصبح عليه، ألا وهو الحقيقة التي نالها عن نفسه. نسعى وراء هؤلاء الأشخاص لما هُم عليه ولا نهتمّ البتة بما يملكونه. لقد عرفتُ أشخاصاً على تلك الشاكلة عدة سنوات و لم أعرف في الواقع، ما الذي كانوا يفعلونه من الناحية المهنية البتة.

بالاستفادة من هذه المعرفة، يغدو لدينا فهمٌ للعديد من الأشياء. إنَّ السبيل إلى مداواة النفس الصُّغرى هو رفضنا لاتخاذ موقف مُستقطب يعتمد على الصح والخطأ، والذي يجعل منها عدواً لنا، وننظر بدلاً من ذلك إلى الحياة برحمة مُحبّة، ونرى البراءة الجوهرية للطفل. نرى أولاً براءة وعي الطفل، ثمّ البرمجة التي تُفرض عليه. بسبب محبة الطفل هذه وثقته يغدو مبرمجاً إلى هذه الدرجة، ونبدأ في رؤية البراءة داخل أولئك الذين يبدون بغيضين إلى أقصى حد حتى. من خلال الرحمة التي تجعله ينظر إلى ما في قلب الأشياء، يجد الإنسان البراءة الجوهرية داخل الأنا التي تتمّ مداواتها حينذاك بواسطة الرحمة والحُبّ. نستطيع أن نُحبّ إنسانيتنا وإنسانية الآخرين، وبدلاً من إدانتها، نقول الآن: «أرى صحة ذلك الأمر على ما يبدو في ذلك الوقت».

على سبيل المثال، بدلاً من أن نكون خجلين من الغضب أو الكره، نُحدّث أنفسنا بالقول: «حسناً، إنَّ كوننا غاضبين كان أمراً يتعذّر اجتنابه في ذلك الحين»، لأنَّ الشخص الذي لم يعرف الكره يوماً لن ينتقل صعوداً إلى الحُبّ، لأنَّه لم يهتمّ بالحياة إلى تلك الدرجة يوماً. إن لم يكن الإنسان مُهتمّاً بالحياة بما يكفي لجعله يغضب ويشعر بالكراهية بالفعل، حينها سوف يكون في الأسفل عند مستوى اللامبالاة.

عندما ننظر إلى إنسانيتنا من وجهة نظر التسامح والرحمة، نستطيع حينها أن نُحبّها ونعتبرها من أسباب عظمتنا. ننظر إلى ضآلتنا كما ننظر إلى الطفل، ونبدأ في علاجها من خلال الفهم والتعاطف. عندما نفعل هذا، نُثير حقل طاقة قوي جداً يُعالج الإنسان. عندما ننظر إلى أنفسنا من منطلق الرحمة والمحبة، نبدأ في التشافي. كما أنّنا نعلم أنَّ ما نغفره عند الآخرين يتمّ غفرانه داخل ذواتنا ويختفي من إدراكنا للعالم.

يبدأ إدراكنا للعالم في التحوّل، ونبدأ في اختبار عالم مختلف تمام الاختلاف. إنَّ الأمر أشبه بوضع زوج من النظارات الملونة المختلفة، إذ لا يبدو العالم نفسه، ونستطيع أن نختبره بأسلوب مختلف تماماً.

إنَّ الهدف من خريطة الوعي هو خلق بيئة يُمكن من خلالها معاينة واختبار العالم، ورؤية أنَّها تعرض آفاقاً جديدة بالكامل تبدأ في الانفتاح أمامنا تلقائياً. إنَّ هدفنا وهو القدرة على مداواة أنفسنا فضلاً عن نفوس الآخرين، قد أصبح يسيراً الآن. إنَّه تحقيق إمكاناتنا الخاصة ونحن نرى أنفسنا ماضون قدماً في فهمنا للحقيقة.

من الرسم البياني لوظيفة الدماغ وعلم الوظائف على الصفحة التالية، نستطيع أن نرى التأثير العميق لمستويات الوعي على علم وظائف الدماغ وعلى الناقلات العصبية المصاحبة لها. من الأهمية بمكان أنَّه عند مستوى التدرّج من 200 فما فوق، ثمّة إطلاق لمادة «إندروفين»،

والذي يُصاحبه مشاعر السرور والسعادة. بينما أسفل مستوى 200 ثمّة هيمنةٌ لمادة «أدرينالين» والاستجابات التابعة لغريزة البقاء الحيوانية. في المقابل، فإنّ مستويات الوعي فوق 200 تُسمّى «مشاعر الرّفاه» والتي تكون عذبة وتدل على نشوء وهَيمنة الطاقات الروحانية في نهاية المطاف.

| تحت (200) | فوق (200) |
|---|---|
| هَيمنة الدماغ الأيسر | هيمنة الدماغ الأيمن |
| خطي | غير خطي |
| إجهاد نفسي ـ أدرينالين | طمأنينة ـ إندروفين |
| المواجهة أو الهروب | عاطفة إيجابية |
| تنبيه ـ مقاومة ـ إرهاق<br>سيلي ـ كانون: المواجهة أو الهروب | دعم الغدّة الصعترية |
| انخفاض الخلايا القاتلة والمناعة | ارتفاع الخلايا القاتلة |
| إجهاد الغدة الصعترية | ارتفاع المناعة |
| تعطيل الوخز بالإبر على مسارات الطاقة | العلاج (المداواة) |
| المرض | نظام طاقة «يعالج بالوخز بالإبر» متوازن |
| رد فعل عضلات سلبي | رد فعل عضلات إيجابي |
| انخفاض ناقلات عصبية ـ سيروتونين | |
| يتعقب العواطف مرتين أسرع من تعقب القشرة أمام الجبهية لها | يتعقب العواطف مرتين أبطأ من تعقب القشرة أمام الجبهية لها |
| توسع بؤبؤ العين | تضيق بؤبؤ العين |

## نقطة هامة

يُغيّر السعي الروحاني والنية، وظيفة الدماغ وعلم وظائف الجسم ويؤسس باحة مُحدّدة للمعلومات الروحانية في قشرة الفصّ الجبهي للدماغ الأيمن، والمقدرة الدماغية الأثيرية «الطاقة» المنسجمة معها.

## الفصل الثاني

# العلاج المُساعد

في الفصل الماضي، قُمنا باستعراض الاستفادة من المعرفة التي تنشأ من دراسة طبيعة الوعي في حدّ ذاته وتطبيقاته على مشكلات الجنس البشري، على الأخصّ في ميدان المعاناة. الآن سوف نكتشف أصل المرض وكيفية الاستغناء عنه.

لن يدور هذا حول الفلسفات والنظريات، بل سيتعلّق بدلاً من ذلك بما يُمكن التحقّق منه سريرياً في التجارب الشخصية الخاصة بنا، التي تُعتبر حقيقية لأنّنا نستطيع إثباتها. هذا هو أساس العلم السريري: القدرة مرةً بعد مرة على المطابقة وإثبات الملاحظة ضمن التجربة الشخصية الخاصة بنا، وتطبيقها على مشكلاتنا الفردية لنرى إن كانت ستنجح. من حيث الأساس، نحن نُعبّر عن المذهب العملي التجريبي. سوف نُصدّق ما نستطيع إثبات صحّته من خلال التجارب الخاصة بنا.

من المُهمّ اكتشاف العلاقة بين الجسد والذهن والروح ثانية. إنّه نموذجٌ مفيدٌ بالإضافة إلى أنّه حقيقي على نحوٍ تجريبي. ما طبيعة الروح؟ هل هي مجرّد مفهوم، أم مُستخلص ما وراء طَبيعي، أم موقفٌ فلسفي،

أم أنَّها حقيقةٌ مُؤكّدة؟ ما طبيعة الجسد والذهن والروح على وجه التحديد؟ كي نجعل العلاج يسيراً، من الأساسي فهم العلاقة بين الجسد والتفكير والروح. من المُهمّ معرفة أنّه ليس للجسد قابلية اختبار نفسه، إنَّه عديم الحس. ليس في وسع الذراع أن تختبر إحساسها بالذراع، ولا تستطيع الساق أن تختبر الإحساس بالساق. عوضاً عن ذلك، نحن نختبر أحاسيس الجسد ومكانها من الفراغ. إنَّ الأحاسيس، وعلى نحو مثيرٍ للفضول بما فيه الكفاية، لا تملك هي الأخرى القدرة على اختبار ذاتها. ينبغي أن يتمّ اختبارها ضمن شيءٍ أعظم، ألا وهو التفكير. يتمّ اختبار تجربة الأحاسيس وما تفيدنا به إزاء الجسد في الواقع ضمن التفكير.

مما يُثير الدهشة هو أنَّ التفكير عاجزٌ عن اختبار نفسه. لا تستطيع الفكرة أن تختبر كونها فكرة، ولا الشعور أن يختبر كونه شعوراً، وتعجز الذاكرة عن اختبار كونها ذاكرة. ينبغي أن يتمّ اختبارها جميعاً من قِبل شيء أعظم من التفكير. المبدأ هو أنّه يتمّ اختبار كلّ شيء من قِبل حقل طاقة أقلّ تقييداً وأقل محدودية، إذ أنه دائماً ما يتمّ اختبار كلّ شيء ضمن شيءٍ أعظم منه. هكذا يتمّ اختبار التفكير بواسطة حقلِ طاقة الوعي في حدّ ذاته. إنَّ الوعي لا شكل له ولا نهاية ويُشبه شاشةً سينمائية نختبر عليها حركات الفيلم. بسبب الوعي، نختبر ما في التفكير، ذلك هو الأساس في التخدير، حيث نُزيح الوعي، فلا يبقى اختبارٌ لما في التفكير أو الجسد.

يتمّ اختبار الوعي في حدّ ذاته في حقل الطاقة اللامتناهي الذي يُسمّى الإدراك. بسبب الإدراك، نعلم ما الذي يحدث في الوعي، وبسبب الوعي نعلم ما الذي يجري في الذهن، وبسبب التفكير نعرف ما الذي تنقله الحواس فيما يتعلق بالجسد. بالتالي، نستطيع أن نرى أنَّنا لسنا سوى عدّة طبقات نائية عن الجسد، الأمر الذي يجعل

من الواضح نوعاً ما، أنّنا لسنا الجسد. نحن ذلك الذي يُدرك داخل الحقل اللامتناهي للوعي. من الأهمية بمكان فهم هذا، وفي مجال التأمّل، من البسيط نسبياً التأكّد من حقيقة أنَّ الإنسان هو مَن يعي كلَّ هذه المستويات من الحقيقة.

سوف نقوم بالتركيز على التقنيات الفعلية التي تُساعد على الشفاء، بما في ذلك كيفية حدوثه وكيفية تطبيقه. سوف نُركّز كذلك على المبادئ الأساسية، على سبيل المثال، كيف يُمكن أن يكون مصدر المرض غالباً هو الشعور غير الواعي بالذنب، بالإضافة إلى نظام معتقدات مُحدّد يزيد من تفاقمه العواطف المكبوتة. سوف أقوم بوصف كيفية استفادتي من هذه التقنيات والمفاهيم في علاج نفسي من أكثر من عشرين مرض مُزمنٍ عسير المعالجة، والتي كانت مستعصية تماماً، أو مقاومة للعلاج الطبي التقليدي.

من خلال نهج خطوة بخطوة، سوف نرى كيف يكون المرض نتيجةً للبرمجة التي تحدث عبر الوعي الجَمعي «كيف لا نُصدّق ذلك» وكيف يحدث نتيجة أنظمة المعتقدات. سوف نتعلّم أنّه بإمكان الإنسان أن يُشفى داخل معايير الوراثة الكارمية، وأنه ما من ترتيبٍ للصعوبة، مهما بَدا المرض شديداً. سوف نتعلّم كيف نستحثّ الشافي الذاتي الحاضر من طريق الطبيعة في داخلنا جميعاً، وسوف ننظر إلى ظاهرة الشخصيات المتعدّدة، الأمر الذي يُوضّح حقيقة الكثير من المعلومات اللاحقة.

إنَّ العلم والطبّ العقلي يدرسان الحالة السريرية للشخصيات المتعددة باهتمام متزايد، لأنَّ ذلك يُفسّر الكثير من الظواهر المختلفة. في هذه الحالة، هناك أكثر من شخصية واحدة تُعبّر عن نفسها من خلال الجسد. قد تمتلك الشخصية الواحدة سريرياً، أمراضاً متعددة، كالربو والحساسيات والنقرس وغيرها الكثير، ولكن عندما تُغادر تلك

الشخصية وتدخل الشخصية الثانية، فقد لا يكون لدى الثانية أيّ من تلك الأمراض على الإطلاق. تقول تلك الشخصية: «أنا لا أؤمن بأيّ من تلك الأمور. أنا لستُ مذعناً لها». في النتيجة، سوف ننظر إلى سلطة التفكير على الجسد.

ثمّة مبدأ أساسي في الشفاء وهو أنّنا نخضع لما نحمله في أذهاننا، الأمر الذي قد يكون من ناحيةٍ أُخرى غير واعٍ أو خارجَ الإدراك. سوف نُشير إلى خارطة الوعي من أجلِ جعل هذا مفهوماً بدلاً من أن يبدو مُبهماً أو مُحيّراً في تعبيراتنا. من المُفيد تذكّر أنّ اتجاه حقول الطاقة يُبيّن فيما إذا كان الحقل سلبياً ذو تأثيرٍ تدميري أم إيجابياً. سوف تمكّننا معرفة هذا من الشعور بالثقة كوننا نتصرّف انطلاقاً من أمرٍ منطقي ومُؤكّد ومفهوم.مكتبة الرمحي أحمد

إنّ مشاركتكم تجاربي الشخصية تُبرهن على الحقائق الأساسية المعروضة هنا. أنت تعرف هذه الأمور مسبقاً بالحَدس، ولكن من خلال جعلها واعية، تستطيع أن تستخدمها كأدوات علاجية، مثلاً كيف تتجنب برمجتك من قبل نظام معتقدات سلبي. أو كيف لا تُؤمن دونما تمحيص بنظام تفكير ما. إنّ التفكير قوي جداً إلى درجة أنّ ما يُؤمن به يميل إلى أن يتجلّى.

ظهرت دراسة مثيرة للاهتمام في إصدار كانون الثاني من عام 1987 من مجلة «الدماغ والتفكير» بعنوان «توقعات: ما تراه هو ما يمنحونك إياه». أظهرت الأبحاث التي أجرتها جامعة «برينستون» أنّ تحقيق نبوءة تحقيق الذات هي كذلك وحسب، وأنّ ما نؤمن به بشدّة يميل إلى التحقّق في سلوكنا وسلوك الآخرين. هذا ما يُسمّونه «الواقع الاجتماعي الخلاّق»، وهي مسألة خطيرة تُؤثر على كلّ شيء بدءاً بأسعار الأسهم ووصولاً إلى سباق التسلّح، ناهيك عن التفاعلات

اليومية «بالإضافة إلى تفاصيل صحة الإنسان الشخصية».

سوف نبدأ من المُقدمة المنطقية التي تقول إنَّ كلَّ الظواهر يتمّ اختبارها في الوعي، وهي تُخاطب مستوى الوعي في حدّ ذاته وتعبيراته في الذهن. سوف نتوجّه إلى مستوى السبب بدلاً من مستوى النتيجة. يقع الجسد تحت تأثير ما يكمن في الذهن. إن كنا نريد أن نعرف ما نُبقيه في الذهن، فكلُّ ما علينا فعله هو النظر إلى ما يجري في الجسد ومراقبة سلوكه الذي يُخبرنا بما نُؤمن به. إن نظرنا بعيداً في ذاكرتنا، فغالباً لن نكون قادرين على تذكّر أنّه كان لدينا نظام معتقداتٍ كهذا، أو أنّنا نعتقد أنّه قد تمّ تطبيقه علينا. إنَّ حقيقة أنّه موجود في حياتنا تُخبرنا أنّه لا بُدّ موجود في مكانٍ ما من لاوعينا الفردي أو الجمعي.

إنَّ المثال الأكثر شيوعاً على هذا يحصل عند الأشخاص الذين يُعانون من الحساسية إذ يقولون: «حسناً، لم أكن أُومن بالحساسية. أنا لم أُدخل هذا إلى حياتي عن وعي». إلا أننا إذا عُدنا إلى طفولتهم، سوف نجد وبصورةٍ تكاد تكون ثابتة، أنَّ نظام الاعتقاد والحساسيات حدثوا في مرحلةٍ مبكّرة من حياتهم، عادةً في عمر سنتين أو ثلاث. يلتقط الطفل الصغير تعليقاً من أحد الأقارب من قبيل «إنَّ الحساسيات تسري في عائلتنا»، وفي اللحظة التي يسمع فيها ذهن الطفل هذا يُصدّقه دون تفكير، وبالطبع يُؤمن به ويُصبح برنامجاً نافذ المفعول.

إنّ الكثير من هذه الظواهر التي نراها تُعبّر عن نفسها من خلال جسد الشخص البالغ، قد تمَّ التقاطها في مرحلة مُبكّرة جداً من الحياة من تعليقٍ تمَّ سماعه صدفة من التلفاز، أو من شيءٍ تمّت إساءة فهمه في كتابٍ ما، أو من ملاحظة تفوّه بها مدرّسٌ ما. تُشكّل هذه الأمور برمجة موحية وأنظمة اعتقادٍ شائعة وتُصبح واعية عندما نبدأ العمل عليها.

إن كنّا نخضع لما نحمله في الذهن، فما معنى ذلك؟ ما طبيعة المرض

في حدّ ذاته؟ نرى في المقام الأول أنّها طبيعة تتعلّق بالألم والمعاناة. بناء على ذلك، إنّه أمرٌ واضح وبالفطرة السليمة أنّ المرض هو تعبيرٌ عن الألم والمعاناة. عندما ننظر إلى خارطة الوعي، نرى الألم والمعاناة يقعان عند حقول الطاقة الدُنيا، مع حقل الطاقة ذي الاتجاه السلبي، الذي يعني أنّ لهما تأثيراً ضارّاً على حياتنا. ثمّ سوف نُلقي نظرة على طبيعة الشعور بالذّنب، الذّنب اللّا واعي، والطريقة التي يُعبّر فيها عن ذاته.

إنّ أنماط التفكير التي في الذّهن هي عبارة عن أنظمة اعتقاد. ينبع الشعور بالذنب من إصدار الأحكام والآراء السلبية. تنزع المشاعر السلبية إلى أن تتماشى مع بعضها، ولذلك فإنّ كلّ المشاعر السلبية تُساهم في المرض، بما في ذلك الغرور، الغضب، الرغبة، الخوف، الأسى، اللامبالاة، الشعور بالذّنب. نعلم أنّه عندما نختبر قوة عضلات شخصٍ ما، إن كان يحمل في الذهن أيّ شيءٍ أسفل مستوى طاقة الشجاعة، كأفكار الغرور أو الغضب، الحاجة أو الرغبة المُلحّة، أو فكرة مُرعبة، أو بعض أفكار الأسى، أو اللامبالاة، أو الشعور بالذنب، فإنّ العضلات تغدو ضعيفة. إنّ المشاعر الأخرى كالندم، الفقدان، اليأس، القنوط، كُره الذات، القلق، الهمّ، الشكوى، أو أي نوعٍ من العجرفة أو الاحتقار، تُؤدّي كذلك إلى إضعاف الإنسان فوراً في اختبار القوة العضلية. «يتوسّع البؤبؤ كذلك الأمر».

يُمثّل ضعف العضلات وتمدّد بؤبؤ العين عدم اتساق بين نصفي الكرة المخية وضعفاً لحظياً في حقل طاقة الجسم. كما أنّها تُشير إلى وجود أمرٍ ضار بالصحة في حياة الشخص. من خلال هذا المنهج، نستطيع أنْ نُثبت لأيٍّ كان أنّ أيَّ فكرة أو شعور سلبي يُؤديان إلى عدم اتّساقٍ في النظام الطاقي للجسم «الذي يُمكن علاجه بالوخز بالإبر»، والذي عادةً ما يكون أكثر استجابة من الجهاز العصبي المركزي، وأسرع بكثير من نظام الجهاز الودي العصبي المستقل.

إنَّ النظام الطاقي للجسم «الذي يُمكن علاجه بالوخز بالإبر»، من خلال المسارات الاثني عشر الرئيسة في الجسم، يستجيب فوراً لأيّ شيء سلبي، لأنَّ كلّ حقول الطاقة أسفل مستوى الشجاعة 200، تُمثل كلّ ما يُنافي الحقيقة، الأمر الذي يجعل نظام الطاقة بأكمله ونظام الأفكار متعلّقين بكون الإنسان ضحية. كشخص مريض، أرى نفسي ضحية للمرض. من أجل ذلك، من المُهمّ الإدراك أنَّ هناك مرضاً، وأنَّ هناك شخصاً مُصاباً بالمرض. نفهم بعد ذلك أنَّ الشخص المصاب بالمرض يحتاج أن يتغيّر كي يختفي المرض. سوف نتعلّم كيف نُشفى من ثمانية وعشرين مرضاً مُحدداً، بما في ذلك كيفية التعامل مع الحدث الفعلي على المستويات الجسدية والنفسية والعاطفية والذهنية، وكيف يجب أن نتغيّر كبشر كي يغدو الشفاء ممكناً.

تُبيّن خريطة الوعي أنَّ كلّ العواطف السلبية تُسهّل المرض، وأنَّ كلّ العواطف الإيجابية تنزع إلى معالجة المرض. ما إن نتجاوز مستوى الشجاعة عبر قول الحقيقة عن الأشياء، حتى نُصبح غير متعلقين، الأمر الذي يفسح مجالاً أمامنا كي نُصبح أشخاصاً راغبين ومتقبّلين ومُحبّين. على المقياس التدريجي، يأتي الحُبّ عند مستوى 500، والشفاء يظهر عند 540. تُرى ما نوع المحبة الذي يجلب نوعاً من الشفاء شبه تلقائي داخل الجسم؟ إنَّه الحبّ غير المشروط، ذاك الذي لا يُصدر أحكاماً، ويغفر، وينسجم مع الفهم والرحمة. إنّ الحُبّ يرى الحياة ويرعاها ويدعمها كما يُكرّم قدسيّتها، ومن تلقاء ذاته يخلق طاقةً شافية تتدرّج عند مستوى 540.

كيف نُصبح ذلك الشخص الذي يبدأ في داخله الشفاء على نحوٍ تلقائي نتيجة مستوى الوعي وطبيعته العامة؟ في الوقت ذاته، كيف نقوم بتسهيل الشفاء من مرضٍ بعينه؟

من خلال النظر في تفاصيل مرض ما، سوف نتحدّث عن آليات مُحدّدة للوعي وكيفية استعمال بعض التقنيات المعروضة هنا وفي فصول تالية. علينا أن نبدأ في الاستغناء عن مقاومة الأحاسيس التي نختبرها والكفّ عن إطلاق تسميات عليها. على سبيل المثال، لا نستطيع أن نختبر «القرحة الاثني عشرية» أو «الربو»، فهي تسميات، تراكيب ذهنية، وبرامج متطوّرة، وأنظمة اعتقاد. لا نستطيع أن نختبر «الربو»، ولكن ما الذي نختبره؟ هنا يأتي دور تقنية الحقيقة الجذرية.

ندخل إلى التجربة الداخلية للأحاسيس بعينها ونتخلّى عن مقاومتها. في حقيقة الأمر، سوف نقوم في نهاية المطاف بجعلها تختفي من خلال التماهي معها عبر الترحيب بالتجارب الداخلية لتلك الأحاسيس. في الوقت ذاته، نُلغي داخل التفكير أيّ تسميات. نتوقّف عن دعوتها «قرحة»، وبدلاً من ذلك ندخل إلى الإحساس الداخلي لها. رُبّما يكون الإحساس الداخلي ضغطاً أو حرقة. حتى الكلمات «حرقة» أو «ضغط» هي تسميات وأسماء. نقوم بإلغاء هذه المسميات ونتجه مُجدّداً نحو الجوهر، الأساس المُطلق لما نختبره جسدياً، ثمّ نستغني عن مقاومة تلك التجربة.

إنَّ العلاج الفعلي للحالة المادية للمرض يكمن في الاستغناء عن مقاومة التجربة الجسدية الداخلية له دون أيّ مسمّى ذهني. في الوقت ذاته في الواقع، نبدأ في إلغاء التسمية الذهنية ونستبدلها بالحقيقة. نقوم بالإلغاء من خلال التأكيد: «أنا لم أعد أُومن بهذا. أنا كائنٌ لا محدود، ولستُ خاضعاً لهذا. أنا أخضع فقط لما أحمله في ذهني».

ما الذي يعنيه أن أكون «كائناً لا محدوداً ولا أخضع إلى هذا»؟ إنَّه يعني أنّنا محدودون فقط بأنظمة معتقداتنا، وإذا استغنينا عنها، ماذا سيحلّ محلها؟ إن تمّ إزالة الصورة من الوعي، فما الذي يبقى؟ يبقى

«اللاصوَري»، والذي تكون التجربة الداخلية الخاصة به لا متناهية، دون حدود، ودون بداية ونهاية. إنَّ «اللاصوَري» هو الطبيعة الأساسية للوعي في حدّ ذاته وهو غير محدود. عندما نضع حداً أو نغرِس صورة، فإنّنا حينها نُخضع أنفسنا لِما نحمله في البال. كي نستبدله، نقوم واعينَ بإلغائه عبر القول: «أنا أُلغي أيّ اعتقاد بالقرحة الاثني عشرية» أو «الربو» أو أيّاً كان المرض. ثمّ نقول: «أنا أخضع فقط إلى ذاك الذي أُبقيه في الذهن. أنا كائنٌ لا متناهي، وفي الحقيقة لستُ خاضعاً إلى ذلك، وتلك حقيقة واقعة».

عندما نقوم بفحص العضلات لاختبار تلك العبارة، نجد أنّها صحيحة. إن قمنا باختبار شخصٍ وهو يقول: «إلغاء، أنا لا أخضع إلى هذا. أنا كائنٌ لا محدود، وأخضَع فقط لما أحمله في ذهني»، سوف نرى أنّه يُصبح أقوى على الفور، مما يُشير إلى أنّها عبارة حقيقية. بناء على ذلك عندما نستبدل ذاك الذي هو زائف بهذا الذي هو حقيقي، يحصل الشفاء.

ما أثر ذلك على حقل طاقة الوعي لدينا؟ إنَّ الباطل بطبيعته يضعنا تحت مستوى 200، ويُلقي بنا إلى حقل طاقة سلبي، الأمر الذي في حدّ ذاته يجلب المرض. في اللّحظة التي نقول فيها الحقيقة، يكون حقل الطاقة عند مستوى الشجاعة. إنّ الاعتراف بحقيقة أنّنا كائنٌ لا محدود، وأنّنا لا نخضع إلّا لما يتمّ إبقاؤه في البال، يضعنا في الحال فوق خط مستوى 200.

يرفعنا الاستعداد لقبول هذه الحقيقة إلى موقع نختار فيه تقدير الجسد حقّ قدره بدلاً من تجريمه، ونختار محبة حياتنا بدلاً من تجريمها، ونُحبّ الكائن الذي نحن عليه بدلاً من انتقاده. نجد أنّه علينا أن نتخلّى عن الانتقاد، وعن الأفكار الهجومية، والأفكار الانتقادية، والأفكار

المُصدرة للأحكام. علينا أن نستغني عن إنزال أنفسنا منزلة الصواب وإنزال الآخرين منزلة الخطأ، لأنَّ مستوى «إما خطأ وإما صواب» هو عند مستوى طاقة 180، وهو حقل الأفكار السلبية. بعبارةٍ أخرى، يملك تأثيراً مؤذياً على صحّتنا وطاقة الحياة. إن كنّا عازمين على الاستغناء عن مرضنا، علينا أن نكون عازمين على التخلّي عن الموقف الذي جلَب المرض، لأنَّ المرض هو تعبيرٌ عن موقف الإنسان والطريقة التي يرى بها الأمور عادة.

إنَّ تفاصيل علاج مرضٍ معيّن تتكوّن من: 1ـ الاستغناء عن مُقاومة التجربة الحسية، 2ـ الكفّ عن إطلاق أسماء وتسميات عليه، 3ـ عدم استعمال أي كلمات على الإطلاق. قُم بالترحيب باختبار ما تختبره بطريقة متطرّفة للغاية وفي الوقتِ ذاته، 4ـ إلغاء صورة الفكرة ونظام الاعتقاد، 5ـ اختيار حقل طاقة الحُبّ الذي يشفي.

إذا ما نظرنا إلى الفيزياء الأساسية للطاقات المعنية، نرى لماذا يكون الخوف عند مستوى معايرة 100 في حين يتفوّق عليه الحُبّ عند 500، لأنَّ هذه عبارة عن قوىً أسيّة. من أجل ذلك نجد قوة الحُبّ ممثلة 100 أس 500، بينما الخوف هو 100 أس 100 وهو فارق كبير جداً.

عندما يضع الإنسان نفسه في حقل طاقة 540 فهذا يعني أن يشفي نفسه تلقائياً. إذن فالفكرة المُحبّة تشفي، أما السلبية فهي تخلق المرض. إنَّ اختيارك أن تُصبح شخصاً مُحبّاً يُفضي إلى تحرير «إندروفين» من قبل الدماغ، والذي له تأثير عميق على صحة الجسم وسعادته «انظر علم وظائف الدماغ على الرسم البياني». تنشأ السعادة من الاستعداد للاستغناء عن كلّ ما هو سلبي، والسماح للحُبّ أن يحلّ محله في الوعي، لأنَّ الطبيعة الجوهرية للوعي ما لم يتمّ إفسادها هي المحبة. نرى هذا في الطفل الصغير الذي هو براءة ومحبة خالصة، وهو التعبير عن

جوهر الطبيعة البشرية. كما لو أنَّ الطفل لم تتمّ برمجته بعد على الخوض في الخوف والشكّ والمحدودية.

من الأساسي التقاط ذلك التعبير الجوهري للمحبة لمساعدة أيّ مرض في داخلنا، بالإضافة إلى الاستغناء عن سلبية نظام المعتقدات. لكن من أين نلتقط أنظمة الاعتقاد السلبية؟ نلتقطها من خلال التلفاز والأشخاص طيبي النوايا. مع أنّ نيتهم هي منع هذه الأمراض عنا من خلال تثقيفنا حولها، ولكن بدلاً من ذلك، نجد أنَّ الذهن قد بات الآن مُبرمجاً على قبول نظام اعتقاد مُحدد. يأتي الشعور اللاواعي بالذنب ليستفيد من نظام الاعتقاد ذاك، الأمر الذي يتسبّب في إضعاف للطاقة المتدفّقة عبر حقول الطاقة التي تسري عبر المسارات الاثني عشر لنظام الطاقة الذي يُعالج بالوخز بالإبر.

على سبيل المثال، في كلّ مرة ينزل فيها أحدهم تحت مستوى الشجاعة 200، نجد عند إخضاعه للاختبار أنَّ نظام طاقته غير متوازن. على نحوٍ مميّز، معظم الناس سوف يطفئون أحد مسارات الوخز بالإبر أكثر من غيره من المسارات. على سبيل المثال، في كلّ مرة تُساورهم فيها أفكار سلبية أو مشاعر ناتجة عن نظام اعتقادٍ سلبي، فإنّهم قد يُضعفون مسار القلب. مع مرور السنوات، في كلّ مرة يشعرون فيها بالغيظ، أو يُعانون من الإشفاق على الذات، أو ينتقدون شخصاً آخر، فإنَّ ذلك يُعطّل الطاقة ويتدفّق نزولاً إلى خطّ القلب. يستنزف هذا طاقة الحياة في القلب، ويبدأ التكرار المتواصل بتعديل وظيفته بطرقٍ دقيقة للغاية، ويبدأ هذا بالتعبير عن نفسه من خلال عدم الانتظام في الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يُؤثر في تشغيل أعضاء الجسم.

كنتيجة، يبدأ هناك إضعاف لوظائف القلب ذاته، بما في ذلك بطانة الشرايين. مع مرور السنوات، يجلب التعطيل المتكرر لمسار

القلب إضعافاً على المستوى الجسدي، والذي هو تعبيرٌ عمّا تمّ حفظه في الذهن. تلك هي المقدمة المنطقية: يُعبّر الجسد عمّا يتمّ الاحتفاظ به في الذهن، وليس العكس. يُعبّر الجسم عن طريقة تفكير الشخص المعتادة. تقوم الآليات السلبية بتقصير دورة نظام الوخز بالإبر والجهاز العصبي اللاإرادي. هذا بدوره يُغيّر ويُضعف العمليات الكهربائية والكيميائية التي تحصل في الخلايا، ممّا يُؤدّي إلى تغييرات مرضية داخل التركيب البنيوي، وإلى الاختلال الوظيفي الذي ينتج عنه نوبات قلبية وأمراض القلب أو قصور القلب. يظهر قصور القلب إلى حدٍّ ما، نتيجة سنوات من المواقف الذهنية السلبية. ربما يُفضّل التفكير أن يضع اللوم على «الكولسترول»، الإجهاد النفسي، نمط حياة الإنسان، التركيب الوراثي، وما هو حاصلٌ في العائلة وغير ذلك. إنَّ هذه مجرّد تفسيرات، أعذار، ومدارك في محاولة لجعل ما لا يُمكن تحديده بوضوحٍ مفهوماً.

عند النظر إلى الآليات الدقيقة، نرى أنَّ ما نحتفظ به في الذهن يبدأ في التجلّي على المستوى الجسدي لأنّ التفكير هو مَن يملك القوة. من الممكن حتى لفكرة حيادية نسبياً، أن يكون لها نتائج مُهمّة. على سبيل المثال، يكون لدى الإنسان فكرة: «أعتقد أنني سأذهب إلى هاواي». تقوم تلك الفكرة الآن بتنشيط الموارد المالية لهذا الشخص، وتُحدّد ما الذي سيفعله على مدى الستة أشهر التالية كي يتحضّر للرحلة. تُحدّد الفكرة المحفوظة في البال الآن، ما يفعله الشخص بماله وسلوكه بأكمله، وتحزيم حقائبه، وتحرّك جسمه آلاف الأميال عبر الجو. تمتلك تلك الفكرة الواحدة تأثيرات على الشهور الستة القادمة من حياة الإنسان.

نستطيع أن نرى مدى قوة التفكير، إذ إنَّ أحد الصعوبات التي ينبغي تخطيها من أجل الوصول إلى شفاء الذات هي الاستعداد لقبول القوة العظيمة للتفكير. نعجز عن ترك فكرة سلبية تمضي دون تحدٍّ، إذ لا يستطيع الإنسان أن يقول: «لديّ داء السكري»، ويدع ذلك

يمرّ دون أن يتمّ تحديه. إنَّ ذلك نظام اعتقاد قويٌ للغاية إلى درجة أنَّ مُجرّد الاعتقاد «لديّ داء السكري» كافٍ لخلق إمكانية المرض. بدلاً من ذلك، على الإنسان أن يُلغي ذلك ويقول: «أنا شخصٌ فكر ذات مرة في ذلك، لكنّني أخضع وحسب إلى ما أحتفظ به في الذهن. أنا كائنٌ لا محدود ولن أخضع إلى هذا». يقوم الشخص بإعتاق أيّ أعراض ويُلغيها، ويستبدلها بالحقيقة، وبفعله ذلك، ينتقل فوق خط تفاصيل مرضٍ بعينه. فيما بعد، عندما أُقدّم شرحاً تفصيلياً عن كيفية استخدامي لهذا النظام في التخلّص من العديد من الأمراض داخلي، رُبّما سوف تُصبح هذه المبادئ جليّة.

بسبب أنّه كان لدي قائمة كهذه من الأمراض، كان عليَّ أن أُسجّلها كي أتذكّرها، لأنَّ نصفها قد تمَّ نسيانه على الرغم من أنّها جميعاً دامت كثيراً من السنوات. على سبيل المثال، كان لديّ «قرحة اثني عشرية» عسيرة المعالجة، وقد قمتُ بتجربة كلّ العلاجات الطبية التقليدية، وخضعتُ إلى التحليل النفسي، ومجموعة متنوّعة من الأمور التي كانت قد بدأت في علوم الطبّ. بعد عشرين سنة كنتُ لا أزال أعاني من تلك القرحة، وليس ذلك وحسب، بل كانت نوعاً مُختلفاً من القرحة والتي كانت تصنع ثقوباً في أجزاء أخرى من المعي الاثنا عشري. كان إحداثها للثقوب والنزيف أمراً خطيراً للغاية، كما أنّها كانت تخلق هجمات متكرّرة من البنكرياس. كنتُ أعاني كذلك من التهاب القولون جنباً إلى جنب مع نزف جرّاء التهاب الرتج. في الحقيقة، كانت التهاب الرتج سيئاً للغاية إلى درجة أنَّ الأمر انتهى بي في المشفى عدة مرّات، وكان عليّ أن أخضع إلى نقل الدم. كنتُ أنزف حتى الموت تقريباً من جرّائها.

بالإضافة إلى ذلك كنت أعاني من نوبات الصداع النصفي الذي كان من العسير تسكينه. لقد ساعد التحليل النفسي إلى درجة ما، وقد قابلتُ أطباء أمراضٍ عصبية وخبراء عالميين مشهورين، لكنَّ ذلك لم يُجد نفعاً

مع الصداع النصفي الذي كان مُرتبطاً ظاهرياً بالعديد من الحساسيات. كنتُ أيضاً حسّاساً تجاه الروائح المُستنشقة في الجو. لم أكُن أستطيع أن أدخل مكاناً تمّ تنظيفه بالمُعقّمات خلال أسبوعين ماضيين، لأنني كنتُ أستطيع أن أكتشف وجود جزءٍ من مليون من رائحة الرَّذاذ، وسوف تكون استجابتي على شكل صداعٍ نصفي.

بالإضافة إلى ذلك، كنتُ مصاباً بداء «رينود» Raynaud الذي كان يضعف من تدفّق الدم إلى أطرافي، كان لديّ خطر وجود غرغرينا قليلة في رؤوس أصابعي، وضعفٍ في الدورة الدموية في اليدين والقدمين التي كانت باردة طوال الوقت. على رأسها جميعاً كان لديّ داء المفاصل ونسبة مرتفعة من حمض البول. بالطبع، كنتُ أتبّع حمية من أجل ذاك. كنتُ أعاني من التهاب المفاصل وأحمل عكّازاً وأدوية في مؤخّرة سيارتي. هل لك أن تتخيّل أن تحمل عكازاً في مؤخّرة سيارتك، لأنّه حين يهجم التهاب المفاصل، فإنّ ذلك يحدث فجأة ويُصاحبه ألم يشلّ الحركة إلى حدٍّ كبير؟ بقي تلك العكاز في سيارتي عدّة سنوات.

في الوقت ذاته، كان لديّ نقصٌ حاد في سكّر الدم. لم أكن أستطيع تناول السكّر والحلويات والنشويات. من أجل ذلك، بالإضافة إلى كلِّ الحساسيات، القرحة، التهاب الرتج، والمشكلات المعدية المعوية الأخرى، التهاب البنكرياس، هجمات المرارة بين حينٍ وآخر، كان هناك في الحقيقة القليل من الأشياء التي كنتُ أستطيع أكلها. عندما كنتُ أذهب بين حينٍ وآخر إلى المطعم، كان الشيء الوحيد الذي يُمكنني تناوله بأمان هو سلطة الخسّ. لم أكُن أستطيع تناول الطماطم لأنّ بذورها قد تُفاقم التهاب الرتج، الأمر الذي كان يستلزم دخول المشفى ونقل الدم في الماضي. كان لديّ تقريباً زيادة في الوزن بحوالي خمسين باوند. «سوف أصف لاحقاً كيف تعاملتُ مع تلك المشكلة».

من جميع النواحي، لم تكن الأمور على ما يُرام فيما يتعلّق بالجهاز المعدي المعوي، الدورة الدموية، الجهاز الهضمي، التوازن الهرموني، كيمياء الدم، بما في ذلك المستويات المرتفعة للكولسترول وحمض البول في الدم، نوبات الصداع النصفي. كانت كلّ تلك الأمور تُشير إلى الإجهاد النفسي والضغط داخل الجهاز العصبي المركزي، وضعف في الجهاز العصبي اللاإرادي. إضافة إلى أنّني كنتُ أعاني من كيس شعري كان يحتاج بطبيعة الحال إلى جراحة، لكنّه اختفى تدريجياً وعفوياً.

في وقت لاحق، دخلتُ في قصور قلب حاد نتيجة داء «غريف» لم يتمّ تشخيصه «فرط نشاط الغدة الدرقية» والتي تمّ وصف الجراحة أو الإشعاع لها، لكنّني رفضتُ. كشفَت أشعة الصدر ورماً في أعلى الرئة اليمنى. تمّ فحص الرئة، مما أدى إلى انهيارها وظهور استرواح صدري «تجمع الهواء أو الغاز الموجود في الفراغ المحيط بالرئتين». كشفَت الخزعة أنّ الآفة كانت شكلاً من أشكال سلّ الطيور «غير المعدي للإنسان». رفضتُ تناول المُضادات الحيوية الخمسة بقيمة عشرة آلاف دولار شهرياً، والتي كانت نسبة شفائها منخفضة على كلّ حال. اختفَت الآفة الرئوية ببطء دون علاج فيزيائي، وزال قصور القلب، كما فعل استرواح الصدر. عادت وظيفة الغدة الدرقية أخيراً إلى طبيعتها دون جراحة أو إشعاع. بالإضافة إلى كلّ ما سبق تمّ بتر الإبهام الأيسر بينما كنتُ أقوم بأعمال النجارة، وتمّ إصلاحه بجراحة دون تخدير، كحال الفتق الأربي المُتكرّر، وأيضاً دون تخدير. اختفَت القرحة المعدية العنيدة والمتكرّرة والمزمنة بعد ثلاث جلسات للعلاج بالوخز بالإبر.

تمّ التعامل مع الأمراض السابقة والجراحات كما وصفتُ من خلال الاستغناء عن المقاومة في كلّ لحظة، وإلغاء أنظمة الاعتقاد، والاستسلام تماماً للإرادة الإلهية. لقد تمّ تحقيق جميع حالات الشفاء دون مسكنات

أو تخدير. إنَّ سلسلة الأمراض كانت حصيلة الميول الكارمية التي تمّ ظهورها على السطح بسبب العمل الروحاني الداخلي المكثّف، الأمر الذي سرَّع نشوءها بداية الأمر، وسهّل لاحقاً شفاءها شبه المُعجز واختفاءها.

ينبغي أن تتم دراسة الأنظمة الذهنية من أجل اكتشاف ماذا حدث، لأنّه كان من الواضح أنّه من الصعب الادعاء أنّ شخصاً مصاباً بكلّ تلك الأمراض هو شخصٌ خال من الصراعات. بدأتُ أدرس مذهبي في المثالية وأرى كيف أنَّ هذا التوجّه الذي سمح لي أن أُسامح الآخرين، لم يسمح لي أن أُسامح نفسي، وكان يخلق عدم تسامحٍ مع إنسانيتي المتفردة. كما نستطيع أن نرى، عندما تكون غير متسامحٍ، وتُدين وتُهاجم كلَّ هذه الأمور داخل نفسك، فهذا يُنتج شعوراً غير واعٍ بالذنب تجاه محدودية الإنسان كبشر.

بدأت نشأة هذه النزعة الفكرية في الطفولة على شكل وسواس أخلاقي وخوفٍ من الخطيئة. كان عليَّ أن انتقل إلى الاستعداد لقبولِ وحُبّ ومغفرة إنسانيتي، وإلى الاعتراف أنّه من طبيعة البشر أن يكون لديهم مشاعر غير مثالية، والتخلّي عن مهاجمة نفسي لكوني إنساناً. من أجل ذلك، كان عليَّ أن أنظر إلى أساس رؤية الجوهر الداخلي وأساس إنسانية الإنسان. تطلّب مني هذا إدراك البراءة الحقيقية داخل الوعي ذاته. ثمَّ كان عليَّ أن أطلع على طبيعة الوعي. كيف يُمكن للطفل، بكل براءته وافتقاره للسلبية، أن ينتهي به الأمر بهذا الكمّ الكبير من البرامج داخل التفكير والكفيلة بخلق كل تلك الأمراض؟

نستطيع أن نجد الإجابة عندما ننظر إلى طبيعة البراءة ونتعقّب ما الذي يحدث لها عند ذلك الطفل. من المُمكن مقارنة براءة الطفل بأجزاء الحاسوب، فالأجزاء بريئة، ولكنَّ البرامج تسري فيها كي تخلق المواد

المُخرَجة. من ناحيةٍ أُخرى، لا تتأثر الأجزاء بالبرامج في حدّ ذاتها. ننظر إلى الطفل ونرى براءة وعيه. كيف تدخل كلُّ البرمجة السلبية إلى الطفل البريء؟ إنَّها تدخل نتيجة البراءة، إذ يُصدّق الطفل كلَّ ما يُقال له.

انطلاقاً من محبته وثقته بأبويه، مُدرسيه، عالم التلفاز، الإعلانات، المجتمع، يُصبح ذلك الطَفل مبرمجاً. تُصبح براءة الطفل تدريجياً أقلَّ وضوحاً، لأنه بات يستعرض الآن جميع البرامج التي التقطها نتيجة تلك البراءة الأولية. يبدأ الطفل في تصديق الأحكام المسبقة لوالديه ولرفاق اللعب، مثل العبارات الماكرة الصغيرة من قبيل: «نحن لا نلعب مع أنواع محدّدة من الأشخاص»، ما الذي يقبل ذلك البرنامج السلبي؟ إنَّها براءة الطفل التي تبقى ضمن وعينا طوال الحياة. إنَّه أمرٌ يجري باستمرار. بسبب تلك البراءة نقبل الخطأ دون تفكير، ولكنَّ البراءة الداخلية في حدّ ذاتها تبقى بلا أدنى شائبة. علينا أن نعود إلى الاعتراف بتلك البراءة الداخلية كي نُسامح أنفسنا وكذلك الآخرين.

تسمح لنا تلك البراءة الداخلية بأن نتعلّم أيَّ شيء جديد. إنَّ براءة الطفل لا تتغيّر أبداً، بل في الواقع، إنَّ براءة الطفل داخلك هي التي تقرأ هذه الكلمات في هذه اللّحظة بالذات. إنَّها لا تتغيّر البتة، تتواصل البراءة بذات الثقة والإيمان والأمل في سماع الحقيقة وأن تكون منفتحاً عليها. حتى إن كنتَ لا تُصدّق ما تقرأه الآن، فالسبب هو أنَّ برنامجاً مضاداً يعمل في ذهنك ويقول: «لا تثق»، كما كانت براءتك هي التي قبلَت دون تفكير برنامج «لا تثق في أحد».

حتى الشخص عديم الثقة يفعل ذلك انطلاقاً من الثقة، فهو يثق بصدق تلك العبارة. رُبّما قال والده ذات يوم: «لا تثقنَّ بأحد هناك في الخارج»، وكانت براءته هي التي قبلَت عدم الثقة تلك دونما تفكير. إلا أنَّ البراءة في حدّ ذاتها لا تشوبها شائبة ولا تُمس لأنَّها لا تتغيّر على

الإطلاق. إنَّها الطبيعة الموروثة للوعي في حدّ ذاته. إنّها أجزاء الحاسوب، وبغضّ النظر عن كمّ الأفكار السلبية التي سمعناها، والبرامج التي يتمّ استعراضها في أذهاننا إلا أنَّها لا تُؤثر على الأجهزة، تاركةً إياها مُصانة، دون شائبة، صافية، محتفظة بنقائها الأصلي. إنَّ ذلك الصفاء المحتفظ بنقائه الأصلي ما انفكّ موجوداً داخل كلٍّ منا.

يقودنا ذلك إلى الرحمة لأنّنا نرى الآن كيف التقطنا البرامج ونحن نكبر لنُصبح شباباً أو بالغين. على سبيل المثال، نحن لا نُريد أن نعترف أنّه لدينا أفكار ومشاعر سلبية أو حتى مخاوف، أو أنَّه لدينا رغبة أو مشاعر فقدان أو ندم أو يأس، وهذه أمور غير مقبولة. إنَّ كره الذات والشعور بالذنب يتراكمان حينها جَرّاء الرفض المستمر لإنسانيتنا. نتيجة لذلك، علينا أن ننتقل إلى طريقة أفضل للتداوي ألا وهي أن نكون مع أنفسنا. من السهل فعل ذلك من خلال مُجرّد اختيار أن تكون رحيماً ومتسامحاً.

جاءني القرار كي أكون مع نفسي كما أنا مع الآخرين، لأنَّه إن كنتُ أتعامل مع نفسي بتلك الطريقة، حينها سوف أكون كذلك تلقائياً مع الآخرين. إنَّ ما أغفره للآخرين، أغفره لديَّ تلقائياً، لأنَّ كلَّ ما أراه هو نفسي التي يتمّ إسقاطها على العالم. من خلال إبطال كلِّ تلك السلبية واستبدال الطاقات السلبية المُنخفضة بطاقة إيجابية، نبدأ في اختبار العالم وأنفسنا وعلاقتنا مع الحياة بطريقة مختلفة. نبدأ في اختبار الفرح القلبي نتيجة استعدادنا للتخلّي عن إدانة أنفسنا والآخرين. حينذاك يُصبح هذا عادتنا وأسلوبنا في التعامل مع العالم. إنَّ النية في أن نكون مصدر الشفاء لأنفسنا والآخرين يخلق بيئة. ما معنى بيئة؟ إنّ النية تخلق بيئة، فنيّتُنا أن نكون شخصاً لطيفاً تخلق طاقةً كاملة في وعينا وتجعله منسجماً بحيث أنّنا نبدأ نرى الأمور بتلك الطريقة. بعبارة أخرى، ثمّة تغيير في الفهم، إذ نبدأ بكلِّ ما في الكلمة من معنى برؤية العالم بعينين متسامحتين وشافيَتَين ورحيمتَين. إنّنا لا نتكلّم عن التعاطف، فهو حقل

طاقة متدنّي، بل نتكلّم عن المحبة كقرارٍ داخلي أن تكون ذلك النوع من البشر مع نفسك ومع الآخرين. هناك العزم على التخّلي عن كونك ناقداً جنباً إلى جنب مع التخلّي عن موقفنا الأخلاقي «صواب أم خطأ» الذي يحدث عندما نستقطب أنفسنا مع الآخرين من خلال القول: «موقفي صحيح وموقفك خاطئ».

بسبب أنَّ الجسد يُعبّر عمّا يؤمن به الذهن، يبدأ هذا القرار حينها بالتأثير على الجسد. نستطيع تعقّب آليات ذلك من خلال اختبار العضلات. عندما نحتفظ بفكرةٍ مُحِبّة في الذهن أو صورة أحدهم بطريقة مُحِبّة، تكون ذراعنا قوية عندما يقيس أحدهم مقاومتها. عندما نحتفظ بفكرةٍ غير مُحبّة في الذهن، سوف تضعف الذراع حالاً لأنَّ الجسد يعكس على الفور ما يُؤمن به الذهن.

بينما ننتقل إلى القرار بأن نكون متسامحين ورحيمين، ونكون ذاك الشخص الذي يرعى الحياة ويُعزّزها بدلاً من إدانتها أو الحطّ من قدرها بتزمُّت والتورّط في سيناريو «التجريم»، وعندما نُصبح عازمين على الاستغناء عن «التجريم»، نتخلّى عن مهاجمة أنفسنا على كوننا مرضى. إنّ بعض الأشخاص المُنخرطين في العمل الروحاني أو الدراسات الماورائية سوف يُعقّدون المشكلة من خلال وضع الخطأ على أنفسهم لأنّهم يُعانون من مرضٍ جسدي. من المفيد أن يكون لدينا الاستعداد من أجل قبول كلّ ما يتمّ التعبير عنه على مستوى الجسد، وأن ننظر في داخل الوعي الخاص بنا لنرى ما الذي يتمّ جلبه إلى انتباهنا، ونُشاهد أنَّ كلّ ما يحصل في حياتنا يحدث كي يُعبّر عن نفسه وتتمّ معالجته.

بدلاً من أن نكون خجولين من كوننا باحثين روحانيين وفي الوقت ذاته نُعاني من مرضٍ جسدي، ينبغي أن نُصبح ممتنين ونقول: «آها! شيءٌ ما يُعبّر عن نفسه كي يتمّ علاجه». نحن في حاجةٍ إلى تلك القدرة

على جلب الأمور المُتنوّعة كي يتمّ شفاؤها، بالتالي، فهي علامة تقدّم، وليست علامة تراجع. نستطيع أن نكون سعيدين لأنّنا حظينا بفرصة مُعالجة هذه الأشياء التي في الواقع، وللمفارقة، يتمّ جلبها من قِبل تقدّم روحاني هامّ أو سريع «أي كارما». لقد تمّ تدوين معاناة معظم الصوفيين العظماء في التاريخ من أمراض جسدية، مثلاً، راجع «الصوفيون» في الموسوعة البريطانية.

إنّ المرض ما هو إلّا وعيُنا يسترعي انتباهنا إلى شيءٍ في حاجة إلى أن ننظر إليه. ثمّة شيءٌ نشعر إزاءه بالذنب، أو الخوف، أو عواطف سلبية أُخرى. ثمّة نظام اعتقاد نتمسّك به ويجب أن نتخلّى عنه ونُلغيه. ثمّة شيء ينبغي غفرانه، وشيء في داخلنا ينبغي أن يُحبّ، ولذلك نحن نشكر كلّ ما جلب ذلك إلى إدراكنا، فنقول: «أشكرك أيتها القرحة، لقد فهمتُ. لقد أجبرتني على النظر إلى الطريقة التي كنت أُدين بها نفسي ولا أُحبّها. أشكرك يا «نقص السكر في الدم»، لأنّك جعلتني أرى كم كنتُ أعيش في خوف». إنّنا نشكر كلّ أمراضنا لأنّها حملتنا على أن نكون على استعداد للقبول بالانتقال إلى حقل المحبة وفرحة الإدراك الآن بفضل الرحمة، وهذه هي الكيفية التي يتسبّب فيها الجسد بالشفاء الذاتي.

يخدم الألم هدفاً، ونحن الآن نتعامل معه بطريقة مختلفة. سوف نقوم بصنع عصير الليمون المُحلّى من حبات الليمون. بدلاً من الولوج في الإشفاق على الذات أو الامتعاض من مرضٍ ما، بدلاً من «أنا المسكين» أو أن تكون ضحية، تقول: «ما الذي يُحاول ذلك إخباري به؟ ما الذي يُفترض بي أن أتعلّمه؟». نُصبح مُهتمّين بتعلّم ما يتعلّق بطبيعة الوعي واكتشاف ما الذي يكمن وراء المرض كي نتمكن من معالجته من خلال فهمٍ أعمق.

إنَّ الأدوات الأولى التي نحتاجها هي الاستعداد والذهن المنفتح، الاستعداد لأن نقول إنَّ التفكير يبحث عن شيءٍ طُلب منه أن يُعاينه كي تتمّ معالجته. إنَّ معالجة الجسم تتمّ مع معالجَة التفكير. إنَّ جميع الأمراض الجسدية التي استغنيتُ عنها في نهاية المطاف، تمّ شفاؤها من تلقاء نفسها نتيجة معالجة أشكال الأفكار الموجودة في الذهن. لقد نتجت جميع حالات الشفاء عن الاستعداد من أجل التخلّي عن إدانة الذات وإدانة الآخرين، وعن التخلّي عن كوننا بارعين في النقد، وعن الإشفاق على الذات، والامتعاض، وكلّ الطاقات السلبية عند مستويات تحت 200، بما في ذلك الندم، الهمّ، القلق، ازدراء الذات، كره الذات. لقد كان التخلّي عن تلك الأمور هو ما قام بتحويل حقل الطاقة إلى حقل جلب الشفاء. بقيتُ أعمل على ذلك، مُلغياً أنظمة الاعتقاد عن نقص السكر في الدم، وداء المفاصل «النقرس». كلّما ظهر نظام اعتقاد ما، كنتُ ألغيه بالقول: «أنا لم أعُد أؤمن بذلك. أنا لم أعُد أخضع إلى ذلك. إنّه نتيجة نظامِ اعتقاد، ولديَّ القدرة على إلغائه». بالتالي، نبدأ بالاعتراف بأنّنا نملكَ القدرة على أن نرفض ونأبى ونُنكر: «أنا أملك القدرة على رفض ذلك. أنا لستُ مضطراً إلى قبول ذلك دون تفكير». بسبب أنَّ أنظمة الاعتقاد هذه سائدة للغاية في ثقافتنا، نحن نعتقد بسذاجة أنّها من غير بُدّ تملك حقيقة مُعيّنة، وإلّا لما آمن الجميع بها. إنَّ الحقيقة الوحيدة التي تملكها هي عند مستوى شكل الفكرة. إنَّ حقيقة وجود إجماع على شكل فكرة محدّدة لا يمنحها المصداقية. إنّه يعني فقط أنَّ هناك إجماعاً عليها. هكذا أستطيع أن أرفض القبول دون تفكير بأنظمة الاعتقاد الجمعي إزاء كلّ هذه الأمراض المتنوّعة، وأبقى حذراً عندما تتدخّل هذه البرامج. أنا أرفض تصديق كلّ البرامج العلمية حسنة النية عن كل هذه الأمراض: نقص السكر في الدم، أو داء المفاصل «النقرس»، أو مرض القلب، أو الكولسترول، وغير ذلك. ما

إن يتمّ ابتداع مرضٍ ما حتى نُصبح خاضعين له، فنحن نخضع لما نُبقيه في أذهاننا.

إن كنّا نعتقد أنّ تناول البيض سوف يرفع نسبة الكوليسترول لدينا، ونعتقد أنّ الكولسترول سيتسبب لنا باضطرابات قلبية، حينئذ سيؤدي تناول البيض إلى رفع مستوى الكولسترول بالفعل، وسوف يتسبب الكولسترول لنا باضطرابات قلبية بالفعل بسبب قوة التفكير. إنّ التفكير قويّ إلى درجة أنّه يخلق شكل الفكرة الذي يتجلّى على المستوى الجسدي، وبالتالي يُصبح حقيقة مادية. إذن، نستطيع أن نرى أنّ الشفاء الذاتي يعتمد حقاً على عكس أنظمة الاعتقاد المعتادة للسببية. إنّ ما نتمسّك به في الذهن يتجلّى على المستوى الجسدي، وليس العكس. إنّ تناول الكولسترول ليس هو ما تسبّب لنا بمشكلة قلبية، بل الاعتقاد بأنّ تناول الكثير من الكولسترول هو الذي يتسبّب لنا باضطرابات القلب. تلك نقطة بالغة الحساسية ينبغي إدراكها. إنّ نظام الاعتقاد يُفسّر الصورة الكاملة للمرض.

إن لم نُصدّقه، سيختفي المرض من الجسم. في الوقت ذاته، نحن نستغني عن مصادر الشعور اللاواعي بالذنب ونكفّ عن تعزيز الأمراض الذي يأتي من تسميتها وإشاعتها، وبالتالي نجلب تحقيق النبوءات الذاتية والحيطة الخاصة بنا. لا نستطيع السماح للذهن بأن يختلق نظام اعتقاد دون أن يتمّ تحدّيه. إذا كان الذهن يعمل على نحوٍ غير واعٍ ضدّنا، ولم نكن مُدركين لمدى القوة التي يملكها، نستطيع أن نعكسه ونستخدم تلك القوة لمصلحتنا. تستطيع القوة ذاتها التي تسبّبت لنا بكارثة أن تعمل الآن لمصلحتنا عندما نستفيد بوعي من قوة التفكير. الآن، عندما تظهر فكرة: «أنا مصابٌ بنقص السكر في الدم»، أُوقفها، أُلغيها وأقول الحقيقة: «أنا لم أعد أخضع إلى ذلك. أنا كائنٌ بريء. أنا لم أعُد خاضعاً إلى ذلك».

إنَّ نقص السكر في الدم هو مثالٌ جيد لأنَّه استغرقني كمّاً لا بأس به من الوقت كي أبطله. بعد كلِّ ذلك، كنتُ ألقيتُ محاضرات حول ذلك عدة سنوات، وقد كان يعمل ناشطاً سريرياً في داخلي باعتباره واقعاً مادياً فعلياً. قمتُ بالكثير من الدراسة على التغذية، خصوصاً علاقتها بالإدمان، وخصوصاً الإدمان على الكحول. كانت مسألةً مُهمّة للغاية. كنتُ مؤمناً مُتحمّساً لها عندما توصّلتُ إلى الفهم والإدراك أنَّ إيماني العميق بها كان يعمل حينها داخل جسمي، الأمر الذي كان يُعبّر عن إيمانٍ ذهنيّ بنقص السكر في الدم. من أجل ذلك، كان عليَّ أن أستمرّ في إلغائه تكراراً ومراراً وأؤكد على الحقيقة حوله. في نهاية المطاف، اختفَت حالة نقص السكر الحاد في الدم، وقام سكر الدم غير الطبيعي بتصحيح نفسه. بعد عدّة سنوات قضيتُها مع هذا المرض، تخلّيتُ أخيراً عن نظام الاعتقاد بنقص سكر الدم وتعافيتُ منه. استغرق الأمر سنتين من استخدام هذه التقنية.

اختفت الأمراض المختلفة في أوقات مختلفة من الزمن. اختفى بعضها في غضون أيام، حتى أنَّ بعضها اختَفى في غضون ساعة. استغرق بعضها أشهراً، أما نقص سكر الدم فقد استغرق الوقت الأطول، فضلاً عن نفير «أوستاش» المَسدود والذي استغرق عامين. (نسيتُ أن أشمله في قائمة الأمراض). لم اكتسب وزناً بعدها أبداً، و لم اعُد أعاني أيّاً من أعراض نقص السكر في الدم. إنَّها ببساطة لم تعُد موجودة في حياتي.

هناك مبدأ اليقظة. بسبب أنَّ التفكير قوي للغاية، لا نستطيع تركه يفلت بنظام اعتقاد سلبي ولو لمرةٍ واحدة. في كلِّ مرة تظهر فكرة «لديّ حساسية»، ينبغي أن يتمّ تحدّيها في الحال وإلغاؤها. إنَّ فكرةً قوية واحدة كما ترَون، كفيلةٌ بخلقه على المستوى الجسدي، ولذلك لا نستطيع أن نكون متساهلين في تطبيق هذا الأمر. ينبغي أن نكون حاضرين داخل أنفسنا وبحذَر، ففي الحقيقة ليس هناك ترتيبٌ في صعوبة علاج هذه

الأمراض المتنوّعة. هذا يعني أنَّ التخلّي عمّا يعتبره العالم مرضاً خطيراً، هو أمرٌ سهل كسهولة التخلّي عن مرضٍ ثانوي.

من بين الأصدقاء وزملاء العمل والمعارف والمرضى وأشخاص آخرين عملتُ معهم، هناك مجموعةٌ من الأشخاص الذين تعافوا من العديد من الأمراض الخطيرة تماماً وكلياً. لقد تمّ التخلّي عنهم باعتبارهم حالة ميؤوسٌ منها، وعلى أنهم شبه أموات، ومع هذا فإنَّ هؤلاء الأشخاص الذين أصبحوا أصدقائي يتمتّعون الآن بالحيوية للغاية وهُم على ما يُرام دون أيّ آثار للأمراض على الإطلاق. لا يُشكّل الأمر فارقاً، فالحقيقة هي الحقيقة، والمزيَّف يبقى مزيّفاً. إنَّ الأمر لا يعتمد على شكل الزيف، فكلّ ما هو مُزيّف يبقى مزيّفاً، تماماً كما أنَّ كلَّ ما هو حقيقي يبقى حقيقياً. إن كان في وسع ذهنك أن يخلقه، فإنه يستطيع أن يُلغيه. بالتالي نستطيع أن نبدأ في استخدام قوة التفكير لمصلحتنا.

يتمّ التعامل مع عملية الشفاء الذاتي على مستوى معيّن من خلال التخلّي عن مقاومتنا لاختباره، ومن ثمّ إلغاء أشكال الفكرة. يحدث الشفاء على نحوٍ عام عبر المزيد من الطرق الفعّالة بفضل استعدادنا للتخلّي عن كل الانتقاد والهجوم، جنباً إلى جنب مع البدء في حُبّ الإنسانية داخلنا وداخل الآخرين، وإعادة إيقاظ إدراكنا لبراءتها.

ماذا عن المستوى الثالث، أيّ العلاج الطبي التقليدي؟ ما الدور الذي يلعبه في هذا النوع من الشفاء الذاتي؟ على نحوٍ مذهل، يغدو العلاج الطبي التقليدي الآن فعّالاً جداً. عندما نتخلّى عن إحساسنا بالذنب، الذي نشأ بسبب افتقارنا للرحمة تجاه إنسانيّتنا، تبدأ الإجراءات الطبية التي كانت ذات مرّة عقيمة تُصبح فعّالة. بعبارة أُخرى، خلال جميع الأمراض التي عانيتُ منها، كالصداع النصفي والقرحة والتهاب الرتج، تلقيّتُ علاجاً طبياً تقليدياً عشرين سنةً أو يزيد. التزمتُ بالحميات

الغذائية، الأدوية، مضادات التشنج، مضادات الحموضة، وفعلتُ كل الأمور الطبية التقليدية، لكنّها لم تكن تنفع، مع أنها رُبّما منعَت الأمور من التفاقم، فبعد كلّ شيء لم يتمّ استئصال معدتي أو القولون، ولذلك فإنّ العلاجات كانت تعمل، ولكنّها كنت تعمل ضدّ كلّ البرمجة السلبية الجارية داخل الذهن.

عندما نبدأ نتخلّى عن كلّ البرامج السلبية، تُصبح كلّ العلاجات الطبية التي كانت غير فعّالة في السابق، فعّالة الآن. في حالتي أنا، فإنّ مضادات التشنّج التي كانت بالكاد تُبقي الأعراض ضمن نطاق السيطرة فيما مضى، أراحتني حينذاك تماماً من الأعراض. لقد حصل الشفاء، فإنّ مضادات التشنج ومضادات الحموضة والحمية التي كانت تُعتبر ضرورية «بالإضافة إلى العلاج بالوخز بالإبر»، جلبَت فيما بعد الشفاء للقرحة، وباتت الأدوية فعّالة على نحوٍ قوي جداً. أمّا الأدوية المخصّصة لتخفيف الحساسيات فقد عملَت حينها على نحوٍ رائع، فقد وجدنا أنّ الحاجة إلى الأدوية قد تضاءلت، واختفَت الحاجة إلى كلّ هذه التدابير التحسينية أخيراً، وتابعتُ التزامي بحمية غذائية عادية. تستطيع أن تتخيّل نوع الحمية التي كان يجب أن أعيشَ عليها، فأنا أُعاني من مستوى كولسترول مُرتفع، ونقص السكر في الدم والتهاب الرتج، وقرحة نشيطة، وصداعٍ نصفي، والأكثر من كل ذلك الحساسيات.

أذكر أنّني دخلتُ مطعماً ونظرتُ إلى قائمة الطعام. إنّ الشيء الوحيد الذي أمكنني تناوله كان السلطة والسبانخ، لأنّ البذور في الأطعمة الأخرى قد تُفاقم من التهاب الرتج، والحموضة قد تُفاقم القرحة. لم أكُن أستطيع تناول الطماطم أو أيّ شيء على شاكلتها، وبالطبع أيّ شيء يحتوي على سكر. لم أكن أستطيع تناول المعكرونة، أو أيّ من منتجات الخبز أو الحلويات أو اللحوم، وكان عليّ أن أتجنّبها

بسببِ المستويات المرتفعة لحمض البول لداء النقرس. بصراحة، لم يبقَ أمامي إلّا القليل من الأشياء على هذا الكوكب آكلُها.

من ناحيةٍ أُخرى، عندما زالَت هذه الأمور من تلقاء نفسها، وجدتُ أنَّ الحمية كَانت هي الأُخرى نظام اعتقاد. هذا هو الجانب الخلفي للصحة الشاملة، نظام الاعتقاد بأنَّ كلَّ هذه الأمور مُضرّة لنا. إنَّها مضرّة بالنسبة إلينا لأنّنا نُبقي في الذهن أنّها كذلك، مع أنه لا وجود لأيّ من هذا في عالم «الحقيقة». كنتيجة، أنا لا أتبع الآن حمية منخفضة السكر أو منخفضة الكولسترول أو منخفضة الدهون. إنَّ مستوى السكر في الدم والكولسترول طبيعيان عندي. أنا أتبع حمية اعتيادية، ولم أعُد عُرضة لهجمات داء المفاصل «النقرس». لقد تبيّن أنَّ كلَّ تلك الأمور ما هي إلا نتيجة طبيعية لأنظمة الاعتقاد.

إذا كان لدينا نظام اعتقاد بخصوص داء المفاصل «النقرس»، حينها سوف نحصل على جميع الأمور التي تتناسب معه، بما في ذلك المعتقدات حول اللحوم المتنوّعة التي من المفترض أنّها تزيد من حدّته، من قبيل سمك الرنجة المُملّحة الذي أُحبّه «وأتناوله الآن تقريباً يومياً». كنتُ أعاني من داء المفاصل «النقرس» إلى درجة حادة بحيث أنّه إذا تناولتُ كمية صغيرة من فطيرة لحم الكبد، تسببَت لي بهجمة داء النقرس.

دائماً ما أروي قصة كيف أنّي ذات يوم طهوتُ مقلاة مليئة بلحم الكبد والكلى من أجل هرّتي، معتقداً أنها ستُحبّها، ولكنها بدلاً من ذلك رفعَت منخرها وأبَت أن تأكلها. كان هناك مقلاة كبيرة ممتلئة بقطع اللحم، وبدَت رائحتها شهية خصوصاً أنّها كانت مطهوة مع البصل والقليل من لحم الخنزير المقدّد. حتى أنّني أضفتُ القليل من النعنع البري تحبّه القطط، ولكنّ الهرة لم تكن مهتمّة وحسب. على

حين فجأة، رأيتُ أنَّ مسألة القيود في حميتي برمّتها لم تكن سوى نظام اعتقاد جنوني أحتفظ به في ذهني، رحتُ أقول: «أنا كائنٌ لا محدود. أنا لا أخضع إلى هذا. أعني أنَّ هذا أمرٌ سخيف». هكذا جلستُ وأكلتُ تقريباً كلَّ لحم الكبد والكلى الذي كان في المقلاة، وغني عن القول أنّني لم أتعرّض لهجمة داء النقرس وقتها، بل لم أتعرّض أبداً لأيّ منها منذ ذلك الحين. كلُّ ما فعلتُه كان فقط إلغاء الأمر بوصفه نظام اعتقاد. لقد كانت دعابة حزينة، ولكنّها تبقى دعابة. نحن نخضع فقط لما نحتفظ به في الذهن، بوعيٍ أو بغير وعي.

عندما نُعيد امتلاك مصدر قوتنا ونكفّ عن التبرع به إلى العالم، نجد أنَّ سبب النقرس ليس في تناول لحم الكبد أو الكلى، وليس الإجهاد النفسي، وليس مستويات حمض البول أو استقلاب البورين. إنّه مُتعلّق بما نُبقيه في الذهن. عندما نستعيد ونتوقّف عن إدانة قوة تفكيرنا المُتفرّد، نبدأ في إدراك أنّنا نحن مصدر الصحة أو المرض. ما الذي أعنيه عندما أقول: «أنا المصدر؟»، أعني وعيي، وكياني اللامحدود.

دعونا الآن ندرس حقول الطاقة التي تُفسّر كيفية حدوث هذا. ما هي الفيزياء الحقيقية، حقول الطاقة والمستويات؟ بدلاً من استعادة أنفسنا على مستوى تحت مستوى الحقيقة عند 200 وإخراج القوة التي هي في حقيقتها كذبة إلى العالم، نبدأ في استعادة الحقيقة المتعلّقة بأنفسنا. إنَّ استعدادنا للنظر في هذا يجلب تجربة وإدراكاً لحقيقة الأمر. ذلك هو الصفاء التجريبي لما نُناقشه. نحن أنفسنا نستطيع إعادة صياغة حقيقة هذا من خلال تجربتنا الخاصة. نحن ذاتنا الفردية المُتفرّدة.

عندما نستعيد أنفسنا كمصدر وننتقل صعوداً في مستويات الوعي، نبدأ في إدراك أنّنا نخضع إلى كلّ ما نحتفظ به في الذهن، وأنَّ نظام الاعتقاد وأشكال الأفكار التي نجلبها كانت هي المصدر أو «السبب»

لما كنّا نختبره. إنَّ العالم لا يملك القدرة على خلق هكذا شيء. هل تملك قطعة لحم الكلية قوة داخلها؟ بالطبع لا. هل تملك أذهاننا القدرة على خلق المرض؟ أجل بالطبع.

سوف نبدأ الآن في إبطال متلازمة الشخص «الفقاعة». ما الذي يحدث للشخص «الفقاعة»؟ إنَّ براءته وتفكيره الطفولي يقبلان دون تفكيرٍ وبحماس فكرة الصحة والتغذية الشمولية برمّتها، على سبيل المثال. يبدأ في قراءة كلّ ما كُتب عن هذا. حسناً، دعوني أقول لكم إنّه إذا استمرينا في قراءة الأدبيات مدّةً كافية، فسنجد أنَّ كلَّ شيء في عالمنا، وكلَّ شيء في تجاربنا، وكلَّ شيء في محيطنا، وكلَّ شيء في الكون سوف يقتلنا. تلك هي الرسالة التي ستصلنا. سيقتلنا «المغنيزيوم»، سيقتلنا «الكالسيوم». ستقتلنا الطاقة المنبعثة من السجاد والطلاء ومن كلِّ شيء في الجو. إذا سرنا إلى جانب شخص يُدخّن سيجارة: «آه! سوف أصاب بسرطان الرئة». إنّنا نقبل دون تفكّير وعن غير قصد كلَّ أنظمة التفكير السلبية القوية. من ناحيةٍ أُخرى، نستطيع ان نبدأ في إلغائها، واحدةً تلو أُخرى، وقد فعلتُ ذلكَ.

كان لي صديقٌ يقول إنَّ البيض سيقتلني. وداعاً للبيض. سيقتلني «الكولسترول». وداعاً لـ «كولسترول». سيقتلني الماء، منتجات الحليب، اللحوم. لا بأس، سأتناول الفاكهة إذن، إنَّ الفاكهة مليئة بالمبيدات الحشرية. يا للمفاجأة! كنتُ أتناول الفاكهة. لم تدم الفاكهة لوقتٍ طويل، لأنّه في اللّحظة التي عرفتُ فيها قصة المبيدات الحشرية، وداعاً للفاكهة. ثم انتقلتُ إلى الخضروات. آه، لا! إنّ الخضروات مليئة بها كذلك. إنّهم يرشّون كلّ تلك الحقول في كاليفورنيا، والسمك يحوي على الزئبق. ما الذي تبقى لي آكله؟

نُصبح مذعورين اكثر فاكثر. لا نُصبح أصحّاء اكثر فاكثر، بل نُصبح

مذعورين أكثر فأكثر، وكلّ أصدقائي ذوي «الكيس الورقي البنّي» قد ماتوا! إنّ أصدقائي ذوي الكيس الورقي البنّي هم أولئك الأشخاص الذين طالما انتموا إلى واحدة من الجمعيات الطبية التي عاشَت على هذا حقاً. إنَّ الشخص ذو الكيس الورقي البنّي هو شخصٌ قبِل دون تفكير الكثير من الكلام عن هذا العالم، بحيث أنّه لا يستطيع الآن أن يأكل سوى نوعٍ واحد أو نوعين من الأرز أو الحبوب العضوية الطبيعية. لم يبق في هذّا الكون إلا القليل من الأشياء التي يُمكنهم تناولها بأمان وهم يحملونها أينما ذهبوا في كيسٍ ورقيٍ بنّي.

يذهب الشخص الفقاعة إلى مأدبة طعام حيث يأكل الجميع أطعمة غنية بكلّ ما يعتبره هو سُمّاً لا أكثر. إنّهم «يقتلون أنفسهم بشريحة اللحم هذه، وبالمبيدات التي في البازلاء والفاكهة والخس». بينما هم يقتلون أنفسهم من وجهة نظره، هو يأكل هو من كيسه البنّي. إنه يجلس في زاوية خلفية عند طاولة مليئة بأشخاص ذوي أكياسٍ ورقية بنّية. «إنَّ هذا مشهدٌ واقعي في الولائم الكبيرة». إنه يصوم كثيراً، ويقوم بالكثير من الجري، وأمورٍ «صحية» أخرى، وبالطبع، هو ميت الآن. لماذا هو ميت، ذاك الرجلُ الذي كان يجري طوال اليوم ويعيش حياة صحية كتلك؟ إنّه ميت لأنّه أصبح رجل فقاعة ذا النظرة المرتابة إلى العالم والتي بدأت بدورها تنغلق عليه. إنه لا يستطيع تنفّس الهواء بثقة، ولا يستطيع الاستمتاع بالسجاد لأنّه كان ينبعث منه رُبّما ما يتحسّس منه، كجزيئات الألياف التي تسبّبت في جعله يختنق. كانت هناك أشياء أُخرى، كالأبخرة المنبعثة من الطلاء أو مواد العزل، أو جزيئات الدخان المنبعثة من السجارة التي كانت ستتسبب في إصابته بالسرطان، والتي جعلَت حياته أضيَق فأضيَق.

إنَّ ما يحدث في هكذا نمط من المواقف هو الإنكار المُتقدّم للحقيقة المتعلقة بأنفسهم، جنباً إلى جنب مع التخلّي على نحو مُتزايد عن قدرة

كينونتنا كي نُعطيها لقوة السببية في العالم، والتي هي عاجزة في الحقيقة. هذا هو انقلاب الحقيقة، ومن خلال قلب الحقيقة تدريجياً، نُصبح أكثر فأكثر، عرضةً للجرح وضحايا. ينتهي بنا الأمر بجنون الارتياب التامّ عند الشخص الفقاعة جراء «الحساسيات البيئية»، والذي لا يسعه أن يعيش إلا داخل فقاعة واقية تُزوّده بالهواء النقي.

يحدث كلُّ هذا في الوعي، وفي التفكير. إنَّه لا يجري في أيِّ مكانٍ في الواقع. نستطيع من خلال استعادة حقيقة القدرة على اتّخاذ القرارِ الخاص بنا، إلغاء المتلازمة بأكملها. نحن لسنا خاضعين إلى «ذلك». نحن كائنات لا محدودة نخضع فقط لما نحمله في الذهن. نملك القدرة على إلغاء أنظمة الاعتقاد، ونملك القدرة على رفض القبول دون تفكير للسلبية الكامنة في أنظمة الاعتقاد الجمعية وأن نقول لها «كلا».

نملك كذلك القدرة على قول «كلا» لأنظمة الاعتقاد التي تأتي من عائلتنا. بالفعل كانت تسري الحساسياتِ الرئيسية في عائلتي، فقد كانت جدتي تُعاني من الحساسية وكذلك أُمّي وأُختي. كان الجميع يُعاني من حمّى القش ويتحسّسون من عشبة «راغويد»، الغبار، القش، الأحصنة. نتيجة لذلك أصبحتُ أعاني أنا الآخر من جميع هذه الحساسيات، مع انتفاخ وحكّة في العينين، وجميع باقي الأعراض. عشنا جميعاً على مضادات «الهيستامين». بالإضافة إلى ذلك، كنتُ أُعاني من الحساسية تجاه اللّبلاب السام، وانتهى بي المطاف في المشفى مع حالة التهاب جلدٍ معمّم بسببه. لم أستجب إلى أيّ من العلاجات فيما عدا مرهم بني تمّ جلبه من عند امرأة تعمل بالطبّ من الأمريكيين الأصليين من قبائل «وديان وسكنسوس».

بعد عدة سنوات، شاركتُ في «دورة صنع المعجزات» وتفاجأتُ عندما اكتشفتُ أنّني لم أعُد أُعاني من الصداع النصفي جرّاء تنشّق

رائحة المبيدات. دخلتُ إلى منزل تمّ رشّه للتو وفجأة «عرفتُ» أنني لم أعُد أخضع إلى أنظمة الاعتقاد.

بعد هذا الاكتشاف المُذهل، تنبّهتُ ذات يوم إلى إدراك أنني لم أعُد كذلك حسّاساً تجاه اللّبلاب السام، ولذلك ذهبتُ إلى الخارج وقطفتُ بعضها وزرعتها في وعاءٍ فخاري، ولعبتُ بها. كان أمراً مُعجزاً! حملتُها في الأنحاء كي تراني العائلة والأصدقاء. ظنّوا أنني «تجاوزتُ الحد» إن جاز التعبير، ولكن بعد ذلك، تغيّرَت حياتي وتهاوَت أنظمة الاعتقاد السلبية واحداً تلوَ الآخر. لاحقاً لذلك، تخلّصتُ من وزني الزائد «خمسين باوند» وشعرت بأمانٍ أعظم تجاه الحياة المادية. إنَّ الإدراك بأنّنا نملك سلطاناً على حياتنا الخاصة يجلب انخفاضاً في القلق الإجمالي وإحساساً مُتجدّداً بالعافية والحيوية والنشاط.

إنَّ المرض إمّا أن يكون جسدياً أو ذهنياً أو روحانياً، ولهذا من الأفضل الاستفادة من جميع الطرق للمساعدة في الشفاء. ثمّة عوامل مجهولة تؤثّر على الشفاء، كالميول الكارمية، وبالتالي، قد تكون بعض الأمراض عنيدة في انتظار اكتشاف داخلي أعمق، أو تطوّر حالة الوعي عند الإنسان والذي بواسطته يتكشّف مصدر المرض. لذلك، يجب أن يشرع العمل الروحاني لمصلحته هو وشفائه من خلال الاستسلام للإله. إنَّ المعالجة الناجحة هي موضوعٌ مستقل، أمّا الشفاء فلَه بُعدٌ مختلف لأنَّ المصادر الواسعة قد تمّ اكتشافها وجلبها إلى دائرة النور.

كيف للمرء أن يعرف إذا كان التواضع والاستسلام قد اكتملا؟ يكونان مكتملين عندما لا يُبالي الإنسان أن حدث الشفاء أم لم يحدث. تلك هي نتيجة الاستسلام إلى الإله على مستوى شديد العمق، والتخلّي عن الرغبة في التحكم، أو تغيير الطريقة التي تكون عليها الأمور.

## تطبيق عملي: تنبيه

يُنصح دائماً بأن تحصل على تشخيص طبي مُؤكّد من قِبل طبيب ثان. إنَّ الأخطاء الكبيرة شائعة، وأنا نفسي قَد تمّت إساءة تشخيصي بأمراض هامة عدّة مرات، الأمر الذي كان مهلكاً لو لم يتمّ التحري عنه. إنَّ السبب في قصور القلب الحاد باعتباره ناشئاً عن مرض «غريف» (فرط نشاط الغدة الدرقية)، كان قد تمَّ إساءة تشخيصه تماماً في وقت مُبكّر. لم يتطلّب انسداد غدة البروستات عملية جراحية، وإنّما بدلاً من ذلك مُجرّد التوقّف عن استعمال مضادات الاحتقان الأنفية.

الفصل الثالث

# الإجهاد النفسي

بما أنني عملتُ طبيباً، وطبيباً نفسياً لأكثر من خمسين سنة، فقد عملتُ في ميادين التحليل النفسي، العلاج النفسي، العلاج الجماعي، وحركية النفس لمدارس مُتعدّدة. بالإضافة إلى ذلك كانت هناك سنوات من البحوث في مجال التغذية وعلاقتها بكيمياء الدماغ والمرض الذهني والعواطف، الأمر الذي نتج عنه كتاب «الطبّ النفسي المقوّم للجزيئات» Orthomolecular Psychiatry الذي شاركني تأليفه الحائز على جائزة نوبل «لينوس بولينغ». كما قمتُ كذلك بأبحاث واستعملتُ على نحوٍ مكثّف طرق علاج بديلة تبيّن أنّها مفيدة.

في السنوات الخمس وثلاثين الأخيرة، كنتُ أقوم بأبحاث على طبيعة الوعي في حدّ ذاته وتطبيق تلك المعرفة على فهم الروحانية. يتأصّل في هذا العلاقة بين الجسم والتفكير والروح وما الذي تعنيه في الحقيقة. هل هي شيءٌ علمي نستطيع أن نُؤكّده سريرياً، أم أنّها نوعٌ من الخيال؟

ثمّة تركيز كبير اليوم على موضوع الإجهاد النفسي والوقاية منه،

جنباً إلى جنب مع تداعياته على الصحة الجسدية والعاطفية والنفسية وكيف يُؤثر على عالم الصناعة والأعمال. هناك وعيٌ أكبر في ثقافتنا تجاه موضوع الإجهاد النفسي والاضطرابات التي يتضمّنها. سوف نلقي نظرة عن كثب على العلاقة بين الجسم واستجابته للإجهاد النفسي، مع التفكير ومدى ارتباطه بالروح. ينتج الإجهاد النفسي عن وجهة نظر ممّا نحمله في الذهن، ومن مواقفنا واعتقاداتنا. ينشأ الإجهاد النفسي العاطفي في المقام الأول من داخل أنفسنا وليس فقط من العالم. ما من شيء يُسمّى الهروب من الإجهاد النفسي لأنّ مصدره موجودٌ داخلنا وليس موجوداً لدى العالم كما يسود الاعتقاد. هكذا، سوف نُراجع الطريقة التي ينظر بها الذهن إلى السبب والنتيجة. من خلال الملاحظة، يُمكن للمرء أن يرى أنّ «السبب» ليس موجوداً في العالم ولا «النتيجة» في الذهن، بل العكس هو الصحيح. إنّ مستوى القوة، مستوى «السبب»، موجود في الذهن، وهو الذي يجلب خبرة الإنسان عمّا يحدث في العالم. يعلم تراثنا الشعبي هذا بداهة لأنه يقول: «لحمة الأول هي سُمّ الثاني»، يحوي ذاك الاقتباس سرّ ما نتحدّث عنه. إنّ القوة ليست في الحدث أو في شيء «هناك في الخارج»، بل إنّ القدرة على خلق تجاربنا تجاه جميع الأحداث في الحياة تكمن داخل كلٍّ منا. بالتالي، من خلال إعادة امتلاك قوّتنا نستطيع تعلّم كيف نمنع الإجهاد النفسي.

يُوجد طرقٌ لاستبعاد الإجهاد النفسي بدلاً من معالجة تداعياته. إنّ ما يُدعى برامج الحدّ من الإجهاد والتي تتوفّر عادة في مجتمعاتنا اليوم، هي في الحقيقة طرقٌ للتعامل مع تأثيرات الإجهاد النفسي بعد حصوله، كما في برامج الاسترخاء المصمّمة للتخفيف من التوتر داخل الجسم. قد يقول قائل إنّ الوقت متأخّر لفعل أيّ شيء من أجل حلّ المسألة. إلا أنه ثمّة طرق لإحداث توازن في هذا الأمر بحيث لا ينشأ التوتر

في الجسم، وبالتالي يحول دون اللجوء إلى الطرق المتنوّعة للتعامل مع الإجهاد النفسي المعتمدة على النموذج الطبي.

منذ مدة، استلمتُ كتيباً بعنوان «الإجهاد النفسي وأمراض القلب» Stress and Heart Disease، والذي عرض نظام اعتقاد كامل. شجّعَت المقالة فكرة أنَّ الإجهاد النفسي هو أمرٌ «هناك في الخارج»، وأنَّه أمرٌ ملازم للحياة، وأنَّ نتيجة الإجهاد النفسي سوف تُؤثّر على القلب، بكلّ معانيه الرمزية بالنسبة إلينا. تعاملَت المقالات المتنوّعة في الكتيّب مع مرض القلب ونتائج الإجهاد النفسي التي تظهر من خلال علم الوظائف لدينا وتتجلّى داخل الجسد. بسبب أنَّ كلَّ الأمور يتمّ اختبارها داخل الوعي، فمن الأساسي النظر مجدّداً إلى العلاقة بين الجسد والتفكير والروح. سوف نُناقش الأمور التي نستطيع تأكيدها من خلال خبرتنا الخاصة جنباً إلى جنب مع تجارب مُؤكّدة سريرياً مُستمّدة من وجهة نظر العالم السريري الذي لا يُؤمن إلّا بما يُمكن تكراره وإثباته سريرياً من خلال التجربة الداخلية.

من خصائص الجسد أنَّه عديم الإدراك، أي أنَّ الجسد لا يملك القدرة على اختبار نفسه. إنَّ هذا يعني أن الذراع في حدّ ذاتها، لا تستطيع أن تختبر وجودها أو «كونها ذراعاً». لا يُمكنها حتى اختبار كونها «موجودة»، أو على الأقل أين هي ولا مَدى حجمها أو ما الذي تفعله. كيف لنا أن نعرف ما الذي يحصل للجسد؟ نعرف فقط بسبب الحواس. نحن لا نختبر الجسم في حدّ ذاته، بل عوضاً عن ذلك نختبر التقرير الذي تُقدّمه لنا «الحواس» عمّا يحدث في الجسم. نُلاحظ كذلك أنَّ الحواس في حدّ ذاتها لا تملك القدرة على اختبار نفسها. على سبيل المثال، تمرّ الاهتزازات في الهواء عبر العصب السمعي محفّزة غشاء الطبل ولا سبيل أمامها لاختبار نفسها كصوت.

أين تحدث تجربة الجسد؟ يتمّ تسجيلها في الدماغ، ثمّ يحدث الوعي داخل شيءٍ أعظم من الدماغ ذاته، فيما نُسمّيه «التفكير». بسبب حقل طاقة التفكير نختبر الدماغ والجسد. على نحوٍ يُثير الفضول، فإنّ التفكير في حدّ ذاته يفتقر إلى القدرة على اختبار ذاته، وهذه فكرة مُدهشة إلى أن نُمعن النظر فيها. نرى أنّ الفكرة لا تملك عن ولا بواسطة نفسها، القدرة على اختبار «كونها فكرة». لا تملك الذاكرة، في ولا عن ذاتها، القدرة على اختبار «كونها ذاكرة». بالمثل، لا تملك «تخيّلات المستقبل» مثل هذه القدرة هي الأُخرى. يتمّ اختبار التخيّل والعواطف ـ كلٍ ما يجري في الذهن ـ فقط بسبب حقل الطاقة الأعظم والأوسع من التفكير والذي يُسمّى الوعي. إنّه حقل أكثر شمولاً وأكثر لا صورية وأكثر قدرة على اختبار التغيير حاله كحال أيّ ظاهرة. بسبب الوعي وحده نعي ما الذي يحدث في الذهن، وبسبب التفكير نعي ما هوَ حاصلٌ في الأحاسيس، وبسبب الأحاسيس نعي ما هو حاصل في الجسم المادي.

على نحوٍ مُستغرب من ناحية أُخرى، حتى الوعي في حدّ ذاته لا يستطيع تقديم تقرير عمّا هو حاصل داخله إلا إلى حقلٍ أعظم لا محدود ودون أبعاد يُدعى المعرفة التجريبية للإدراك الذاتي. بسبب تلك النوعية من الإدراك والتي تُرافق الوجود والكينونة، نحن قادرون على الإدراك. من الإدراك تأتي المعرفة لما يجري في داخل الوعي. يُقدّم الوعي تقارير عمّا يحدث في داخل الذهن، ويُقدّم الذهن تقارير عمّا يجري في الأحاسيس حول الجسم. بالتالي، نستطيع أن نرى أنّ ما نحن عليه في معناه الأسمى والأعظم، يُشير إلى القدرة على الإدراك الذاتي.

إنّه فقط في داخل الوعي في حدّ ذاته يتمّ اختبار جميع الخبرات. من أجل ذلك، عندما نُخاطب مباشرة المصدر، والمكان الذي يتمّ فيه الاختبار، فإنّ ذلك سوف يقود إلى إمكانيات استبعاد مصادر الإجهاد.

كما وصفتُ في الفصل الأول، فإنَّ خريطة الوعي هي نموذجٌ عددي يعتمد على حقول الطاقة ومستويات الوعي. لقد تمّت معايرة حقول الطاقة حسب قوتها النسبية، وتمّت تسميتها حسب التجربة الإنسانية المألوفة، وبالتالي تمّ فهمها بسهولة ويسر. في أسفل المقياس على سبيل المثال، يوجد «الشعور بالذنب» والذي يكون على هيئة كُره الذات، عاطفة مُدمّرة وسلبية. من موقع الشعور بالذنب، تتمّ رؤية العالَم مكاناً للمعاناة. يمتلك الشعور بالذنب حقل طاقة عند درجة 30. إنَّ التدرجات 42 الدنيا هي حالاتٌ أقربُ إلى الموت، والذي يتدرّج عند الصفر. بينما الموت عند الصفر، فإنَّ تحقيق وعي عالٍ بما يكفي كي تُصبح مستنيراً يتعاير عند درجة 600 وما فوق.

إنَّ الشعور بالذنب، اللامبالاة، الأسى، الخوف، الشهوة، الغضب، الغرور هي جميعاً حقول طاقة سلبية تملك تأثيرات تدميرية ومعاكسة، ولذلك تملك أرقام معايرة متدنيّة. على سبيل المثال، تملك اللامبالاة التي تتعاير عند 50 طاقة أقل بكثير من الخوف الذي يتعاير عند 100، كما يملك الخوف الذي يتدرّج عند 100 طاقة أقل بكثير من طاقة الشجاعة التي تتدرّج عند 200. تملك الشهوة عند 125 طاقة أقل من حالة الحياد عند 250، أو كونك غير متعلق. من الممكن أن يتمّ معرفة معايرة حقول الطاقة من خلال استخدام تقنيات شائعة للغاية، مثل اختبار العضلات البسيط، الذي يُؤكّد الطاقات والاتّجاهات النسبية للحقول. تتعاير هذه الحقول عند أرقام أدنى عندما يُبقي الشخص في البال فكرةً غاضبة، أو فكرةً عن شيءٍ يندم عليه، أو يحزن بسببه، أو فكرةً عن شيءٍ يخشاه. عندما يتمّ اختبار ذراع شخص يختبر مثل هذه الفكرة، تُصبح ضعيفة في الحال. سوف يُصبح نصفَي الكرة المخية غير متناسقين، ويُصبح نظام الطاقة «الذي يتعالج بالوخز بالإبر» خارج الانسجام، ويفقد الشخص في الحال القوة والطاقة.

عند مستوى الشجاعة، حيث يتمّ قول الحقيقة، يتحرّك حقل الطاقة في اتجاه الأعلى نحوَ ما هو إيجابي ويدعم ويُعزّز الحياة. إنّها طاقة الحيوية والنشاط وهي تنسجم مع النزاهة والصدق. عندما نقوم بقياس معايرة معلّمي الحكمة العظماء الذين مشوا على هذه الأرض، نجد أنّهم عند مستوى 600 وما فوق. أمّا الذين جسدوا الآلهة avatars والمُخلّصين العظماء للجنس البشري، والصوفيين العظماء، والقديسين فهم عند مستوى 700 صعوداً حتى 1000. من الممكن القول إنّ الحقيقة تبدأ عند حقل طاقة 200 وتتمدّد في اتجاه الأعلى إلى محبة متزايدة إلى الأبد وانسجامٍ مع الحقيقة. ممّا يُثير الاهتمام، أنّ الصحة تتبع النمط ذاته.

كلّما اتجهنا نحو الأعلى في حقل طاقتنا، كانت أجسامنا أكثر صحة تلقائياً إلى أن يكون هناك في نهاية المطاف فرح بالحيوية وسرور مُتميّز في الجسد. على مستوى 540، هناك حقل طاقة الحُبّ المشروط والشفاء، حيث يبدأ الجسد يشفي أمراضه، وهذا يعتمد على النزعات الكامنة وكذلك القيود «مثلاً الكارما، الشخصية والإنسانية».

فيما يتعلّق بالإجهاد، من الأساسي النظر إلى الحالات سابقة الوجود في وعي الشخص والتي جعلته يختبر الحياة بطريقةٍ مُجهدة. من الواضح أنّ الشخص الذي تماهى مع مواقف ذات حقلِ طاقة متدن، سوف يختبر العالم ويفهمه على أنّه عالمٌ سلبي. إنّ الشخص الذي يتماهى مع حقل طاقة أدنى من اليأس والقنوط سوف يختبر عالماً يائساً وسوف تكون جميع تجارب الحياة مُلوّنة بذلك التوقّع.

عند مستوى الأسى، يكون الناس مليؤون بالندم ومهتمون بالفقد والخسارة في الماضي، ويرونه عالماً حزيناً. إن كان هناك إله، فسيكون الإله الذي لا يُحبّنا ولا يهتمّ لأمرنا ويتجاهلنا. في حقل طاقة الخوف، يُوجد مظهر الطاقة المَكبوتة التي تمّ النظر إليها خلال الحياة على أنّها

مخيفة. هناك انهماكٌ بالقلق والهمّ المتواصل حول المستقبل. يبدو العالم أشبه بمكان مُخيف، ويختبر الشخص عند هذا المستوى كلّ شيء على شكل خوف. إنَّ الإله في هكذا عالم قد يُعتبر مخيفاً «عقابياً».

إنَّ الشخص الراغب باستمرار والمتطلّب يختبر هذا العالم على أنه مُحبط. بينما الشخص الغاضب ميّالٌ إلى الصراع والحرب. أما الشخص المغرور فهو عُرضة للجرح من التحديات الملموسة، ولذلك فهو يتبنّى موقفاً دفاعياً. سوف نُناقش خارطة الوعي بتفصيل أكبر كي نتعلّم كيف أنّنا مهيّؤون تلقائياً للإجهاد النفسي..

بناءً على العبارة «لحمة الأول هي سُمّ الثاني»، يبدأ الشكّ يُساور الإنسان في أنَّ التهيئة للإجهاد النفسي تأتي من القيَم الداخلية الخاصة بالإنسان، ومن أنظمة الاعتقاد والمواقف من الحياة. تنبع هذه من البرامج التي يتمّ إبقاؤها عاملة داخل وعي الإنسان. يبدأ الإنسان في البحث عن مصدر الإجهاد النفسي ليس في العالم، ولكن فيما تمّ الاحتفاظ به في الوعي الذي يعزو الإجهاد النفسي إلى تجربة حدثٍ بعينه. فيما يلي بعض الأمثلة المُتاحة لنا جميعاً، والتي تُبيّن كيف أنَّ بعض المواقف وطرق العيش تهيّئنا لتجربة الإجهاد النفسي.

كان هناك سيدة عجوز، على سبيل المثال، اعتادَت أن تزور ابنتها المتزوجة التي كانت تعيش وسط مئة فدّان من الغابات بعيداً في الريف، والتي تبعد ثلاثين ميلاً عن مدينة «نيويورك». كان هناك هدوءٌ وحسب، في الواقع إنَّ الأصوات الوحيدة التي يُمكن للمرء أن يسمعها كانت أصوات حفيف أوراق الأشجار وتغريد العصافير.

عاشَت المرأة طوال حياتها في «نيويورك» في الجانب الشرقي الأدنى. كانت تكرهُ القيام بزيارة إلى الريف، وعندما تفعل، كانت تمكث أقصر مدّة مُمكنة، يومين أو ثلاثة كانت أقصى مدة تستطيع

تحمّلها. كان الهدوء والسكينة يدفعانها إلى الجنون، ولم تكن تطيق صبراً حتى تعود إلى المدينة حيث تتنفس الصعداء. كانت شقتها مقابلة للشارع، ومن نافذتها المفتوحة، كانت تستطيع أن تتكلّم إلى أيٍّ كان، وتسمع ضوضاء المدينة، وتشعر بالأمان. في قلب الحي الشرقي الأدنى «وطنها الأمّ»، على الرغم من كلّ الضجة وحوادث السلب، كانت في موقفٍ قد يعتبره شخصٌ آخر مُجهداً نفسياً.

قد يعتبر كثير من الناس ذاك الجزء من المدينة مُرعباً حقاً، إلا أنّ ما كانت تختبره باعتباره أماناً، كونها هناك في مكان يعجّ بالناس، مع أصوات حاويات القمامة وسيارات جمع القمامة، وهي تقوم بنوبة عملها عند الخامسة فجراً، كان أمراً مطمئناً لها، وعلى العكس، كان الهدوء والسكينة في وسط مئة فدان من الغابات أمراً مُجهداً نفسياً بالنسبة إليها.

نستطيع النظر إلى مثال مشابه آخر «جزيرة الشيطان»، المستعمرة الفرنسية التي تمّ اتخاذها مكاناً للعقاب. قامَت الحكومة الفرنسية نظراً للاحتجاجات الاجتماعية بإغلاق أقسام كبيرة من السجن، وسمحَت للمساجين أن يتحرّكوا بحرية على الجزيرة. قاموا بإطلاق سراحهم خارج أقفاص الحيوانات والتعذيب وأعطوهم حرية التنقل على الجزيرة وأن يسيروا على هواهم. ما الذي فعله السجناء؟ ممّا أثار دهشة السلطات، أنّهم عادوا إلى الأقفاص ليناموا ليلاً. شعروا بالخوف والوحدة وعدم الأمان على الرغم من أنّهم للمرة الأولى منذ كلّ هذه السنوات نالوا الحرية التي طالما رفعوا أصواتهم مُطالبين بها، بل ماتوا من أجلها خلال تلك السنوات. كان الشعور بالأمان ينبع من الشعور بأنّهم قد عادوا إلى الأقفاص.

بالنسبة إلى معظم الناس، قد تكون زنزانة السجن التهديد الأكبر، فلا

يُمكنهم تصوّر رعب أعظم من ذلك. مع ذلك، ما الذي فعله أشخاص آخرون في زنزانة السجن؟ لقد كتبوا روايات فازت بجائزة نوبل ونتاجات أدبية مذهلة. إنَّ الأشياء التي كُتبت في زنزانات السجون غيّرت مسار تاريخ البشرية نحو الأفضل أو الأسوأ. كتب «أدولف هتلر» كتابه «كفاحي» Mein Kampf عندما كان في السجن.

هناك مثالٌ مُشوّق آخر في مقابل جزيرة الشيطان، تمّ تجسيده في فيلم مشهور «الأفق الضائع» Lost Horizon . إن كنتم تذكرون، في ذلك الفيلم قام «رونالد كولمان» وبقية المسافرين بهبوط اضطراري في جبال «الهيمالايا». دخلوا في ممر وعثروا على «شانغري لا» والذي يمثل حالة شبه سماوية. إنَّ حقل طاقته الموجود عند 540-600 مرتفع جداً وهو مكان للحُبّ غير المشروط والسلام اللامتناهي. على الرغم من أنَّ الشخصية التي لعب دورها «كولمان» كانت مستعدة للتجربة، ومستفيدة للغاية، وموسّعةً لوعيها الخاص، إلا أنَّ ردة فعل المسافرين الآخرين كانت مختلفة. كان من الممتع مشاهدة ستة أشخاص مختلفين مع ستة ردود فعل مختلفة. كان هناك زوجٍ منهم غير مستعدين أبداً للتجربة واستجابا لها باعتبارها مجهدة نفسياً نظراً لحداثتها وغرابتها. شعر آخرون بالإجهاد النفسي فترة، ولكنّهم تكيّفوا معه وتقبّلوا ذلك النوع من الحالة السماوية في حياتهم. بالمقارنة، كان هناك آخرون منزعجين منها بشدّة.

أمّا الشخص الذي كان يلعب دور شقيق «كولمان» في الفيلم فقد أصبح قلقاً ومُرتاباً تقريباً. راح يُطالب بالعودة إلى «العالم الحقيقي». أظهر هؤلاء الأشخاص ردة فعل ليست تجاه المكان الذي وجدوا أنفسهم فيه بل تجاه مواقفهم الذاتية، ولم تكن تجربتهم متعلّقة بالمحيط بل بمستويات الوعي الخاصة بكلّ منهم.

في إحدى المرات كنت أُغادر «الإكوادور» وفي ذلك الوقت، كان هناك فقط طائرتان أسبوعياً تتجهان نحو «كويتو». وصلتُ إلى المطار من أجل رحلة يوم الخميس، وكنتُ قد قمتُ بالحجوزات منذ عدة أشهر مسبقاً، ولكن عند تسجيل البيانات، كان الأمر الأول الذي قيل لي هو إنَّ اسمي لم يكن على القائمة، ثمَّ قيل لي إنَّ الطائرة لم تكن مسافرة يوم الخميس من ذلك الأسبوع وإنما يوم السبت. لسببٍ ما، بدا الأمر ظريفاً ومرحاً حتى. بطريقة ما، نظراً لكوني في حضارة «الإكوادور» على ارتفاع عشرة آلاف قدم وأكثر، لم يتمّ النظر إلى حقيقة أنَّ الطائرة ستُغادر متأخّرة ثلاثة أيام على أنَّه أمرٌ ذي (ذو) بال. لم ينزعج أحد من ذلك، وممّا يُثير الاهتمام، أنَّ الساعة في المطار والتي تدلت من منتصف السقف كانت قد توقّفَت عن العمل منذ سنواتٍ مضَت، و لم يتكلّف أحد عناء إصلاحها.

لم يكن هناك إحباطٌ نتيجة تبنّي موقف القبول، ولذلك لم يكن هناك إجهادٌ نفسي. كان هناك سلوكٌ اجتماعي متمهّل، حيث لم يتمّ اعتبار الدقّة في العالم المادي أمراً مُهمّاً، بل كان للقيم الإنسانية قيمة أعظم. في هذه الحالة، بسبب القيمة الإنسانية، كانت راحة طاقم الطائرة أكثر أهمية حتى من يوم المغادرة، و لم يبدُ أنَّ هناك من لديه مانع. لم يتمّ اختبار البيئة ولا التوقّع ولا السلوك الثقافي في «كويتو» على أنَّها مجهدة نفسياً. لو حدث ذلك في بيئة اجتماعية أخرى، مثل مطار «لا غوارديا» على سبيل المثال، و لم تُغادر رحلة الخميس حتى يوم السبت، رُبّما تمّ اختبار الأمر على أنّه أمرٌ مجهد نفسياً.

في واقع الأمر، عندما وصلتُ من أجل رحلة السبت المحددة في الساعة 11:45 صباحاً، كان هناك نوعٌ من التأخير. كانت الطائرة الوحيدة على المدرج جاثية هناك وحسب. فجأة حلّ الظهر، الوقت الذي يتمّ فيه تجميد نشاط كلّ شيء من أجل القيلولة، ولذلك فإنَّ

طائرة الخميس لم يتمّ تأجيلها حتى السبت وحسب، بل إنّها لم تُقلع عند 11:45 صباحاً بل غادرَت بدلاً من ذلك عند الثالثة بعد العصر. كانت الطائرة جاثية هناك على المدرج فيما ذهب الجميع لأخذ قيلولة. عندما انقضى الأمر، جمع الجميع حاجياتهم، ركبوا الطائرة وانطلقنا بعيداً. لم يكن أحدٌ منزعجاً، بل كان الجميع مسترخياً تماماً ومستريحاً. هكذا من المُمكن حقاً أن تكون في سلام مع تأخير ثلاثة أيام عن جدول مواعيد الرحلة.

داخل هذه التجارب يكمن مفتاح فهم الإجهاد النفسي، لأنّنا عندما نتكلّم عنه، فنحن نتكلّم حقيقة عن اختبار ما هو مُقلق داخل الوعي الخاص بنا. إذا ما اعتبرنا أنَّ الجسد جزءٌ من ردّ فعل الإجهاد النفسي، فهذا يعني أنَّ الجسد يستجيب فقط لما يتمّ حمله في الذهن. من خلال تبديل ما نحمله في الذهن من توقّعاتنا، وطريقة تعامُلنا مع الحياة، نستطيع الحيلولة دون تطوّر الإجهاد النفسي. لم يكن علينا أن نذهب إلى برنامج استرخاء للتعامل مع الإجهاد النفسي الذي تسبب به تأخّر الرحلة ثلاثة أيام عن جدول المواعيد، و لم يكن علينا أنِ نذهب إلى نوع من برنامج تمارين القلب لحماية قلوبنا من الإجهاد النفسي - إذ لم يكنْ هناك أي إجهادٍ نفسي. بناء على ذلك، فإنَّ النهج الحقيقي للتعامل مع الإجهاد النفسي هو منعه في المقام الأول - والحيلولة دونه من خلال فهم من أين وكيف ينشأ.

إنّ الفهم الأول يجب أن يكون أنَّ مصدر ما نختبره على أنّه أمر مجهد نفسياً موجود داخل أنفسنا، وليس موجوداً «هناك في الخارج» في مكان ما في العالم. إنّه غير موجود على جداول مواعيد الطائرات، أو في زنزانات السجون، إنّه موجود فقط داخل وعينا.

فيما ندرس خريطة حقول الوعي عن كثب، فإنَّ إدراكنا لهذا

الموضوع سوف يتطوّر بسرعة أكبر لأنّه من السهل فهمه. إنّه أمر نعرفه سابقاً، ومن الضروري وحسب أن نجلبه إلى إدراكنا.

إنّ حقول الطاقة التي في أسفل المقياس مُعادية ومُدمّرة للحياة، ويُمكن أن تُسمّى «إجهاداً نفسياً» بسبب طبيعتها الجوهرية التي تُشير إلى اتجاه مُجهِد نفسياً. عندما ننتقل إلى الحياد، نذهب في اتجاه إيجابي نحو ما ليس مُجهداً نفسياً. عند مستوى الوعي 540 يتمّ اختبار جميع الأمور بجمالها وكمالها، في وحدة الحياة، وفي الحُبّ والمحبة غير المشروطين.

على الخريطة، على يسار حقول الطاقة هذه والتي تمّ تدريجها حسب قوتها النسبية، نجد المشاعر التي تنشأ من هذه الأوضاع أو من طريق تعاملنا مع الحياة. على سبيل المثال، نستطيع أن نرى أنّ الناس الذين هم عند مستوى الشعور بالذنب يختبرون مشاعر اللّوم أو كره الذات. إنّهم يختبرون الحياة على أنّها مُدمّرة ويرون عالماً من المعاناة. إنّ الشخص الذي يتبنّى موقف اللامبالاة إزاء الحياة يختبر مشاعر اليأس. إنّهم يرون الحياة وعالمهم ميؤوساً منهما. إنّهم قانطون، وهناك خسارة للطاقة. إنّ إله مثل هذا العالم هو إلهٌ ميت.

إن تمّ سكب طاقة كافية داخل شخص في مرحلة لامبالاة، يستطيع الانتقال صعوداً إلى الأسى، المرحلة التي يُمكنه فيها التعبير عن العاطفة، وهي تمتلك هدفاً بيولوجياً محدداً، فالتعبير عن الحزن كبكاء الطفل مثلاً يُثير العاطفة. إنّ أولئك الموجودون في حقل الطاقة ذاك، ينظرون إلى الماضي ويرون حياتهم مليئة بالندم والخسارة، ويُصبحون مُتشائمين، ويختبرون هذا العالم على أنّه عالم حزين، ويشعرون أنّ إله هذا العالم يتجاهلهم. في المقابل، ينظر الشخص الموجود في حقل الطاقة المكبوت للخوف إلى الحياة بقلق وهمّ شديدين، وهو يختبر الحياة على أنّها

مرعبة. ينبع الندم من التشبث بالماضي، فيما ينشأ الخوف من العيش في المستقبل.

ما هي الحياة؟ إنّها تشمل نظرة إلى العالم ونظرة إلى أنفسنا وإلى الآخرين، كذلك توقّعات عن الألوهية. ما الحياة في حدّ ذاتها؟ هل تظهر إلى الوجود من قلب الحدث؟ حينها نرى أنَّ حقول الطاقة هذه هي في الواقع نافذة. إنّها طرق نرى بها العالم، وهي لون عدسات النظارة التي نضعها. إن لبسنا نظارات رمادية العدسات بسبب الأسى، حينئذٍ يبدو كلُّ شيءٍ حزيناً. إنَّ الشخص الذي يسير في الشارعِ وقد هَيمنَ عليه حقل الطاقة هذا يرى كلَّ شيء في الشارع ميؤوساً منه. إنَّه ينظر إلى الإنسان وإلى حاله البائس، ويُقلّب الجريدة ويرى اليأس، وبينما يمشي في الشارع، ينظر إلى المسنين وإلى الأطفال ويرى كم هي حالتهم يائسة، وأنه عليهم أن يشبّوا في عالم من اليأس.

إنَّ الشخص الحزين، يمشي في الشارع ويختبر حرفياً تصوّره عن الحزن. عندما يُقلّب الجريدة، يرى كلّ ما يجعله حزيناً على العالم، كما يرى الحزن في حالة الإنسان. يرى القمامة التي في الشارع. ينظر إلى المسنين ويُفكر كم هو حزين التقدّم في السنّ. إنَّه يشعر بالأسف على الأطفال ويُفكّر كم هو حزين ذاك العالم الذي سيضطرّون إلى النشأة فيه. إنَّه يعرف ألم الحياة، ويحمل الكثير من الألم بحيث يُعبّر الأسف عن نفسه الآن: «كم هو أمر مُحزن لهؤلاء الأولاد!».

إنَّ أولئك الذين هم في حقل طاقة الخوف، يرون ويختبرون ويخلقون في عالمهم كلَّ الشروط لما هو مخيف. يقرؤون الجريدة ويرون كم هو مرعب هذا العالم المليء بالقتل والجرائم وحوادث السلب والحرب والتفجيرات. يمشون في الشارعِ ويرون أنَّ كلَّ شيء مُرعب. يرون فرص وقوع الحوادث، وكيف أنّه من المُمكن أن يلوي الناس كاحلهم

عند حافة الرصيف. يعتقدون انَّه يجب أن يكون هناك إشارات تحذير في كلّ مكان. إنَّ الأشخاص الذين يرون هذا العالم مرعباً يضعون أقفالاً مضاعفة على كلّ شيء. يقفلون سيارتهم بقفل مزدوج داخل مرأيهم ذي القفل المزدوج، داخل حديقة منزلهم الخاصة ذات القفل المزدوج، في منطقةٍ لم يسبق أن حدث فيها سرقة.

يأتي الخوف من الداخل ويُسقط مظهراً مخيفاً على العالم الخارجي. إن كنا نضع نظارات ملونة بالخوف، فإنَّ كلَّ شيء يبدو مخيفاً، وإن بحثنا عن الإله، سنجد إلهاً مخيفاً. إنَّ الإله لعالم مخيف هو إله نخافه.

رُبّما ينتقل الإنسان إلى حقل طاقة أعلى يشتهي فيه هذا ويرغب في ذاك، الأمر الذي يحصل من خلال التربية الاجتماعية. إنَّ الأشخاص عند أسفل الخريطة والذين هم منسجمون مع اليأس، كسكان بلدان العالم الثالث أو فئات من مجموعات اجتماعية واقتصادية متدنية في مجتمعنا، بدأوا يرون ما يملكه الآخرون عندما أصبح التلفاز متاحاً. خلق هذا رغبة لديهم، الأمر الذي صبّ في حقل الطاقة العاطفي للشهوة أو التوق الشديد، ويتمّ التعبير عنه كلياً في حالات الإدمان. إنَّ العملية الحاصلة في الوعي هي الوقوع في الشرك، ولأنَّ الشخص يرغب أو يبدأ يشتهي شيئاً ما، فهو يختبر حينذاك هذا العالم على أنّه عالم محبط. إنَّ الإجهاد النفسي الذي يختبرونه هو الناتج عن إحباط لا متناه.

يمكن أن تتجسّد الشهوة على شكل شخص لا يرضى أبداً، ومهما كان ما يحصل عليه، فسيطلب دائماً المزيد. إنَّ لم يختبر تحقيق أمنياته، فهذا سيجلب المزيد من الأمنيات، الأمر الذي ينتج عنه رغبة لا نهائية في السيطرة. إنّه يرى أنَّ هذا العالم محبط للغاية، وعندما يسير في الشارع يرى كلّ ما يرغب فيه، من السيارات والعقارات والعناوين، وعندما يفتح الجريدة، يرى المزيد من الأشياء التي يُريدها. إنه يُريد أن

يُغيّر العالم، ويرغب في أن «يحصل على». إنَّ هذا الإدمان اللانهائي على «الحصول» يخلق إجهاداً نفسياً لا نهائياً يأتي من داخل النفس. المشكلة هي الرغبة اللانهائية في شيءٍ ما.

عندما ينتقل الأشخاص نتيجة إحباطهم نحو الأعلى إلى الغضب، حينها يبدؤون في اختبار عالم غاضب. إنّهم مليؤون بالغيظ ويستشيطون غيظاً ولوماً وشكوى. مع شخصٍ كهذا، تكون طاقة الغضب المكبوتة جاهزة الآن لتنسكب في أيّ حدث. إنّهم يرون العالم كعالم تنافسي. بسبب العدسات الغاضبة التي يضعها هذا الشخص، عندما يفتح الجريدة، تتلوى معدته من الحنق والنقمة والغضب على الأحداث التي يتمّ عرضها.

إذا مشوا في الشارع، يرون العديد من الأمور التي يغضبون إزاءها، من حالة إشارات الطريق، والطريق على نحوٍ عام، بما في ذلك الجرائد المنتشرة في كلِّ مكان. إنَّ النظر إلى الأطفال وكبار السن يجعلهم يُفكّرون في وضعهم ويجعلهم غاضبين. إنّهم يعيشون في عالم الظلم والنقمة والمنافسة. إن كانوا يملكون متجر سياراتٍ مستعملة وقام أحدهم بفتح محل جديد في الشارع ذاته، فسينظرون إلى الأمر على أنّه منافسة ويعتقدون أنّهم سيخسرون في النتيجة. لأنَّ هؤلاء يعيشون في عالم الربح والخسارة فإنَّ معدتهم مشدودة للغاية دائماً. إنّهم لم ينتقلوا إلى المستوى الأعلى من التناغم والتعاون، ونتيجةً لذلك، لا يُدركون أنّه كلّما زاد عدد متجر السيارات المستعملة في الشارع، تحسّنت حركة السوق بالنسبة إلى الجميع.

بالنسبة إلى شخص عند مستوى الغضب، يُصبح العالم مكاناً مليئاً بالتهديدات. إنَّ إله هذا النوع من العالم سيكون إله الحرب. نتيجة غضبهم، يُصبح هؤلاء الأشخاص مع الغضب طوال الوقت أشباه

محاربين ومستعدين للنزال. إنَّ غضبهم جاهز للانفجار، والعالم مليء بالإجهاد النفسي إلى حدّ كبير بسبب الغضب المكبوت. إن قام أحدهم بالاصطدام برفرف عجلته في مرآب السيارات، سينفجر الغضب، والسباب، والتهديد بالمقاضاة. إنّهم منشغلون بالانتقام وأخذ حقّهم من الأعداء. إن انتقل شخص صعوداً نحو مستوى الغرور، فهناك المزيد من الطاقة المتوفّرة، جنباً إلى جنب مع عواطف سلبية ومُدمّرة. على الرغم من أنَّ الغرور غالباً ما يتمّ التفكير به على أنّه بنّاء، إلا أنّه في أصله مُدمّر حقيقة لأنّه يعتمد على الإنكار. يكون التعبير عنه على شكل تكبُّرٍ واحتقار، وتكون العملية الجارية في الوعي هي عملية انتفاخ.

إنَّ الأشخاص ذوي الغرور هم أشخاص مستقطبون للغاية ودفاعيون في مواقفهم ويُصبحون مثل أولئك الغاضبين. إنَّ موقفهم «صائب» وهم يعيشون في عالم الصواب والخطأ، عالم الربح والخسارة، ولذلك يحدث الإجهاد النفسي دائماً داخل ذلك الشخص لأنّه يرى كلَّ العلاقات والتفاعلات والمعاملات من منطق الربح والخسارة، الأمر الذي يتعلّق بأهمية المكانة المتصورة وله علاقة بالتملك. عندما يقرأ هؤلاء الأشخاص الجريدة، يرون المكانة الاجتماعية لكلّ مَن له علاقة، وكذلك المكانة للأشخاص الذين يتمّ التحدّث عنهم. إنّهم يسيرون في الشارع ويرون ابتداءً رموز المكانة الاجتماعية من لصاقات التصنيع على الملابس والعناوين. كلّ هذه الأشياء التي لها علاقة بالحياة تُصبح الآن هي المكانة، ويُصبح هؤلاء الأشخاص مُهتمّين بحقيقة الناس من وجهة نظر المكانة الاجتماعية.

هذه جميعاً هي بوضوح أوضاعٌ هشّة لعقلية الضحية، لأنَّ كلَّ الأوضاع التي أسفل مستوى الحقيقة تعكس مصدر السعادة على أنّه موجودٌ خارج الإنسان نفسه. إنَّ التشبّث بهذه المواقف يُفضي إلى تخلّي الإنسان عن قوته. إنَّ القيام بهذا يعني أنَّ مصادر السعادة والقيمة

هي شيء خارج الإنسان نفسه، وهي في مكانٍ ما «هناك في الخارج». تنبع هذه المواقف من الافتقار. «إن كان هناكَ في الخارج، فهو شيءٌ يجب أن أحصل عليه. إن كان شيئاً يجب أن أحصل عليه فهذا يعني أنّني أفتقرُ إليه، أو من الممكن أن يحوّل شيءٌ آخر بيني وبين حصولي عليه».

إنَّ العيش في ذلك النوع من العالم هو العيش الدائم في خطر وتحت التهديد، لأنّه بإمكان شيء خارج الإنسان نفسه أن يصدّه عن نوالِ شيءٍ آخر أو يسلبه إياه. إنّه عالم الضحايا لأنَّ الناس قد تخلّوا عن قوتهم ومنحوها إلى العالم.

غالباً ما يُقال إنَّ مصادر السعادة والإجهاد النفسي موجودة «هناك في الخارج»، وبالتالي فإنَّ الأمل في التحرّر من الإجهاد النفسي يكمن في «تغيير العالم». إنَّ الإجهاد النفسي غير موجود في العالم. بدلاً من ذلك، إنّه تجربة داخلية داخل الوعي في حدّ ذاته. في الحقيقة، ما من طريقة يُمكن للمرء من خلالها تغيير العالم جوهرياً من أجل التخلّص من الإجهاد النفسي. إذن، ما الذي ينبغي فعله؟

نستطيع أن نبدأ في امتلاك الحقيقة حياله، ونمتلك الشجاعة للنظر إلى الحقائق. في اللحظة التي نفعل هذا، نُغيّر حقول الطاقة. عندما ننتقل إلى مستوى الحياد، ننتقل إلى حيّزٍ أكثر إيجابية. لقد أصبح الآن هناك استعدادٌ للمواجهة والتكيّف والتعامل مع الوضع، وبالتالي جلب إعادة التمكين. إنَّ ذلك يعني المُطالبة بقوّتنا والعيش أقرب إلى الحقيقة.

إنَّ الشخص عند مستوى الشجاعة يرى العالم عالم تحديات ونمو وفُرَص. إنّه عالم مُمتع ومُسلّ، مكان يكون فيه الإنسان سعيداً لأنّه على قيد الحياة. يستعرض ذلك الشخص الجريدة ويرى كلَّ الفرص الهائلة أمام البشرية كي تتقدّم وتحلّ وتُبدد المشكلات. يرى الإنسان كلّ أنواع

تقنيات حلّ المشكلات في ذهنه ويتمنّى أن يُجرّبها. ثمّ يُصبح العالم ممتعاً، عالم فرص ونماء، يستطيع الإنسان فيه أن يسأل: «أين أجد مكاناً مناسباً لي؟ أين يُمكنني أن أبدأ التعبير عن نفسي واختبار بعض هذه الفرص؟». إنَّ الإله الذي يختبره الإنسان في عالم الفرص هذا هو إله العقل المنفتح. يبدأ العقل المنفتح الآن بتغيير ما هو مجهدٌ نفسياً. إنَّ ما هو مجهد نفسياً عند مستوى الغرور قد يُصبح مسألة فضول وفرصة للنماء بالنسبة إلى الشخص الذي هو عند مستوى الشجاعة.

بالانتقال صعوداً إلى المستوى التالي المُسمّى الحياد، يتدرج حقل الطاقة عند 250 ويملك من القوة أكثر بكثير من المستويات أدنى منه، وتُستخدم الطاقة الآن في اتجاهٍ بنّاء. كما في المستويات الأدنى يتمّ توجيه الهوائي بدايةً نحو السلبي، ثمّ يتحرّك إلى الحيادي، وأخيراً نحو الإيجابي. حينها يبدأ الإنسان في اختبار الحياة في اتجاهٍ إيجابي، لأنَّ الإنسان هو من يختبر المُختَبر. إنَّ التجربة ليست هناك في الخارج، بل في داخل وعي الإنسان ذاته. إذا كان الشخص عازماً على التخلّي عن الكثير من مواقفه، فهو بذلك لم يعُد في حاجة إلى أن يكون دفاعياً، الأمر الذي هو نتيجة الغرور والأهمية والحاجة لأن يكون دائماً على «صواب».

إنّ مواقف المُلحد، والمتزمّت، أو المتعصّب تقود إلى الصراع، وهي مبنية على شعور مغرور بأنَّ «موقفي هو (الصحيح)، بالتالي فإنَّ موقفك هو (الخطأ)». من خلال الاستعداد للتخلّي عن ذلك، يُصبح الإنسان نوعاً ما غير متعلّق. يبدأ الناس يترفّعون عن كونهم عرضة للجرح من قِبل العالم، وتقوم العملية الجارية في الوعي بتحريرهم. يبدأ العالم يبدو «حسناً» ويُصبح إله مثل هذا العالم الآن إله الحرية.

كيف يتمّ التعبير عن حالة «حسناً» هذه؟ عندما يكون الشخص

الذي عند هذا المستوى في طريقه إلى مقابلة عمل فهو يُخاطب نفسه: «إن حصلتُ على هذه الوظيفة، سيكون أمراً رائعاً، وإن لم أحصل عليها فلا بأس بذلك أيضاً، لأنَّ هناك فرص عمل أُخرى أودُّ حقاً أن أطّلع عليها». نتيجة لذلك لا يكون ذلك الشخص عالقاً، لأنه لم يؤسّس بقاءه على شيءٍ واحدٍ بعينه.

عندما ننتقل إلى الاستعداد، فنحن نُضيف النية إلى عملية الوعي. إنَّها تعني حال «نعم»، وتعني الانضمام، الانسجام، الاتفاق مع الحياة، يبدأ هكذا شخص في رؤية العالم ودوداً. عندما يمشي الأشخاص الذين هم عند مستوى الاستعداد في الشارع، فإنَّ إله مثل هذا العالم يبدو واعداً ومُوحياً بالأمل. أمّا تجربتهم مع الجريدة فهم يُقلّبونها ويرون كلّ ما يُبرهن على تعاون الإنسان وكفاحه من أجل حلّ مشاكله الخاصة. ما يفهمه الآخر على أنَّه دمار، يرونه هم مُجرّد عملية توازن القوى، أو تمرين عليها. عندما يمشون في الشارع، يبدؤون في رؤية عالم أكثر ودّاً، ويرون الناس الآن أكثر ودّاً. إنَّ فهمهم قد تغيّر، ولم يعودوا يرون «كبار السنّ» الآن مضطرين لأن «ينجوا» في العالم، وإنّما غالباً ما يتمّ النظر إليهم الآن على أنّهم أكثر انفتاحاً على الصداقة. لقد بات الآن من السهل الاقتراب من الناس المسنّين وبدء حديثٍ معهم على الفور.

إنّ أولئك الذين هم عند مستوى الاستعداد يتوقّفون عن النظر إلى الآخرين بعدم ثقة وارتياب أو وضع الناس في الميزان ليروا موقعهم في العالم المغرور. إنهم يشرعون في رؤية الغرباء والمُسنّين على أنّهم ودودون، بالإضافة كذلك إلى الدفء عند الأطفال الصغار، ويجدون أنّه من السهل بدء علاقة معهم.

عندما ننتقل صعوداً إلى القبول، نبدأ حينها نتقبّل كوننا مصدر تجربة حياتنا المتفرّدة. إنَّ الشخص الذي وصل إلى هذه الدرجة من الإدراك قد

استعاد السلطة على حياته الخاصة، ويُدرك أنَّه أينما تمّ وضعه، فسوف يتدبّر أمره بطريقة أو أُخرى. لو تمّ وضعه في جزيرة صحراوية، بعد عام، سيكون قد بنى بيتاً فوق الشجرة، وجمع حبّات جوز الهند.

لو تمّ إيداعه في زنزانة السجن، سيكتب رواية، أو قد يجلس متصالب الأرجل ويُمارس التأمل. غالباً ما يختار آخرون أن يُعلّموا أنفسهم بأنفسهم المحاماة داخل السجن، ويُقدّموا المشورة إلى زملائهم السجناء، أو حتى يحصلوا على شهادات عُليا في القانون. إنَّ القدرة على خلق تجربة الحياة هي في الداخل. لقد استعاد هؤلاء الأشخاص القوة الخاصة بهم. بناءً على ذلك، فإنَّ إله مثل هذا العالم وهذا الكون من الخبرات يتمّ تصوّره الآن على أنَّه إلهٌ واعد، يُوحي بالأمل، وإله لا نخافه بعد اليوم. يشعر هؤلاء الأشخاص الآن أنَّهم أكفّاء وواثقون.

ترغب الشركات في توظيف ذلك النوع من الأشخاص من أجل الخروج بحثاً عن العقود الكبيرة. إنَّ ذلك الشخص قادر على تقبّل الصعود والهبوط في واقع الحياة وكذلك القيود الخاصة بها. إنَّ الشخص الذي يُهيمن عليه الغرور عاجزٌ عن القبول بمحدوديته. عندما تقول الشركة: «نُريدك أن تذهب إلى فنزويلا وتُتمّم الصفقة»، يشعر الشخص الذي عند مستوى القبول أنَّه كفوٌ وواثق وقد يقول: «كما تعلمون، أنا لستُ بارعاً في التعامل مع تلك الشركة، ولا أتّفق مع ذلك الرجل بالذات. سوف أقوم بعمل أفضل بكثير في بلجيكا، وأستطيع هناك بيع الضعف. لم لا تدعون «جيم» يذهب إلى فنزويلا؟».

هناك الاستعداد للقبول بالكيفية التي يعمل العالم من خلالها وتجنب الدخول في السخط. حتى مصلحة الضرائب لها طريقتها في الوجود في العالم. يتجنّب الإنسان «الخطأ» و«الصواب»، ويقبل فقط أنَّ هذه هي الطريقة التي تسير بها الأمور ويتماشى معها. «يختلف القبول عن

السلبية». إنَّ بداية تحوّل الوعي هي الإدراك أنَّنا مصدر تجربتنا، ولهذا السبب يبدأ العالم يبدو أكثر إيجابية وتناغماً وتفاؤلاً ولطفاً.

إنَّ التمكين ينقل الشخص إلى حقل الطاقة التالي ألا وهو الحُبّ. ما الذي نعنيه بالحُبّ؟ إنَّه ليس العاطفية الوجدانية التي تنبثق من التعلّق، أو ما تُصوّره «هوليوود» على أنَّه الحُبّ. ليست أركان الحُبّ هي العاطفية النابعة من التملك الشديد للشخص الآخر، التحكّم بين أخذ وردّ، صراعات القوة التي تحدث، كلمات الأغنية التي تقول: «إن هجرتني فسأقتل نفسي»، فهذه جميعاً هي نتائج التعلّق وليست الحُبّ الحقيقي.

إنَّ الحُبّ غير المشروط هو طريقة التعامل مع الحياة، وهو يُعزّز ويدعم ويغفر بطبيعته في حدّ ذاتها. إنَّه بداية كشف لبعض حقائق الحياة لأنَّه في داخل الدماغ، هناك إطلاقٌ لمادة «الإندروفين». (انظر الرسم البياني لوظيفة الدماغ وعلم الوظائف في الفصل الأول). تسمح «الإندروفين» لحالة داخلية محددة أن تحدث، وهي طريقة ليكون الإنسان حاضراً مع نفسه ومع جسمه في هذا العالم. بناء على ذلك، يبدأ العالم يبدو جديراً بأن يُحَبّ. يمشي مثل هذا الشخص في الشارع ويشعر نوعاً ما أنَّه مُبتهج. تحت التفاهة الظاهرة للحياة، تراه يرى تلك المحبة التي تحدث حقيقة، وتجعل الجنس البشري متماسكاً مع بعضه البعض. ينتقل الإنسان إلى حقل طاقةٍ أعلى.

أن ترى الحياة متناغمة ومُحبّة هو أمرٌ يُقلل الإجهاد النفسي، ويجعل الشخص أقل عرضة للجرح لأنَّه منسجمٌ مع الغفران. إنَّ النية في هذا الحقل الذي يختاره الإنسان تُدعى المحبة، والتي يتمّ اختبارها من خلال كونك تُحبّ كلَّ الأشياء في جميع الأوقات، وتُحبّ الجنس البشري، وأن يكون الإنسان راعياً (مُراعياً) تجاه نفسه.

هناك فرق بين الكيفية التي يرى بها الناس أنفسهم في مقابل

القسوة عند الشخص منشد الكمال الذي يكون دائماً عند مستوى الإجهاد النفسي تجاه الطبيعة الإنسانية. بالنسبة إلى ذلك الشخص الذي لا يتسامح، ويكون لديه نزعة إلى إصدار الأحكام والإدانة، ويحمل كره الذات والشعور بالذنب، فإنّ مجرّد الشهيق والزفير يتسبّب بحالة من الإجهاد النفسي. إن استيقظ متأخّراً فسيكره نفسه بالفعل على الاستيقاظ متأخّراً. ينبع الإجهاد النفسي من حُبّ الكمال وعدم المرونة والنزوع إلى إدانة الذات، كما يتمّ توليده داخلياً. إنّ الأشخاص منفتحي التفكير الذين يبدؤون في التساهل مع أنفسهم يبدؤون كذلك بقبول إنسانيتهم المتفرّدة. إنّ الغفران يدعم الموقف الذهني للرغبة في السماح لإنسانية الآخرين، الأمر الذي يسمح أيضاً لإنسانية الفرد في حدّ ذاتها.

من خلال العمل الروحاني الداخلي المتدرج، ينتقل الإنسان صعوداً حتى إلى حقل طاقة أعلى من الفرح، والذي يقترب من بداية إدراك حقيقة أنّ الإنسان بالفعل هو المجرّب، وليس التجربة. لا يكون الإنسان حينذاك تحت تأثير العالم، بل يُدرك بدلاً من ذلك أنّ الإنسان هو مَن يُحدد الطريقة التي يتمّ فيها اختبار العالم.

تنبثق الرحمة بالحياة كلّها من السكينة الداخلية. يتزايد الوعي بجمالها وكمالها اللّذين لا يُصدّقان، جنباً إلى جنب مع اختبار تفردها ووحدتها. ثمّ يفتح الشخص المُتطوّر الجريدة، فيرى ويختبر المجموع الكلي لمحبة الإنسان. وعلى الرغم من محدودية الإنسانية، تلك التي تجعل كلّ المقالات تظهر على صفحات الجرائد، إلا أنّها هي التعبير عن حركة وتطور وعي الإنسان نحو الأمام. عندما يسير الشخص المتطور في الطريق نفسه فهو لا يختبر إلا جمال الطريق الذي لا يُصدّق، جمال الحياة بكل تعبيراتها رائعة الحسن. يستطيع الإنسان حينئذ أن يرى وردة في خضم تفتحها المثالي. قد ينظر الشخص الأقل تطوراً إلى الوردة

نصف المتفتحة ويقول: «لا أُريد تلك، إنَّها وردة غير مكتملة». يرى الشخص المتطوّر الكمال في تطوّر الحياة في حدّ ذاته، ويرى الوردة غير المتفتحة بالطريقة ذاتها. ثمَّ يقوم ببساطة بإسقاط ذلك عبر الزمن إلى الأمام ويرى التفتُّح، والجمال الذي لا يُوصف، والإتقان فيه، ويُصبح واعياً للقداسة الداخلية للحياة.

عندما نتكلّم عن حقول الطاقة كمستويات للوعي، من الواضح أنَّها تُحدِّد الكيفية التي نختبر فيها (نختبر بها) الحياة، وتحدِّد نوع الإله الذي نعتقد أنَّه موجودٌ في الكون، بالإضافة إلى أنواع العواطف التي نُعبِّر عنها. إنَّ كلَّ هذا التعبير هو عملية تجري داخل الوعي في حدّ ذاته. من الواضح الآن أنَّه ما من شيءٍ «هناك في الخارج» يملك القوة على خلق الإجهاد النفسي، وأنَّنا نحن الخالقون للإجهاد النفسي من خلال مواقعنا ومواقفنا.

يغدو من الواضح أنَّ الشخص المُتساهل ذي العقل المنفتح، لا يختبر الإجهاد النفسي الحاد عندما يصطدم أحدهم برفراف عجلته في موقف السيارات. ما يحدث «كما رُبّما اختبرتَ أنت في حدّ ذاتك» يعتمد على كونك في «مزاج جيد». إنَّ ما هو مُجهد نفسياً في مزاج أحدهم لا يكون كذلك في مزاج شخصٍ آخر. غالباً ما يكون الشخص الذي صُدم رفراف سيارته للتو غاضباً جداً، بينما يكون الشخص المسالم مهتماً بالشخص المنزعج ويقول له: «أتعلَم، لا شيء يستحقّ أن تنزعج من أجله، إنَّه مجرّد رفراف سيارة، لدينا نحن الاثنين تأمين. ليس بالأمر المُهمّ. في الواقع، إنَّه أمرٌ مزعجٌ بعض الشيء أن تأخذ سيارتك إلى محل الصيانة لإصلاحها، ولكنَّه ليس بالأمر المُهمّ». يرغب الشخص المُتطوّر في أن يُعالج الانزعاج الذي نشأ في حقل الوعي.

ليست الأحداث هي التي تُدخل الإنسان في الرثاء على الذات أو

الغضب على عالَم ظالم حيث يصدم الناس رفراف السيارة. إنَّ الرغبة في توجيه لكمة إلى أنف الشخص تنبع من الغضب الشديد المُعتمر داخل الإنسان نفسه. سيتعامل الشخص غير المُتعلّق مع الحدث دون أيّ شعورٍ مُحدّد. إنَّ انشغال الإنسان بمشاعر الآخرين والرغبة في دعم الحياة من خلال تخفيف قلق الآخر وخوفه ينشأ ممّا أصبح عليه الإنسان. إنَّ الغضب غير موجود في العالم. لذلك فإنَّ رفراف السيارة المنبعج (المكسور)، ليس له سلطان على حياة الإنسان. لا «سبب» للعواطف إلّا من الداخل. ينتج عن رؤية هذه الحقيقة تمكينٌ واستقلالٌ وتحرّرٌ من وَهْم الضحية.

ينشأ السلام الداخلي تلقائياً من استعدادنا للتخلّي عن بعض المواقف المُحددة، مثل إصدار الأحكام على الآخرين وجعلهم على «خطأ»، وينبع الاستعداد من موقع متسامح ومُتفهِّم. إنَّ إصدار الأحكام على الآخرين لا يُفضي في الحقيقة إلى شيء، وإنَّما يُعقّد المشكلة بدلاً من ذلك. إنَّ جعل الآخرين على خطأ يُفضي إلى عالم الخسارة على كلّ حال، وهو عالَم نخسر فيه نحن والشركة، وهو أمرٌ مُجهد نفسياً بحكم السياق المفروض. إنّه أمر مجهد نفسياً حتى لو حصل العكس لأنّه حتى عندما نربح، سنبقى في معاناة القلق إزاء احتمال الخسارة، بالتالي حتى في الربح، نحن لا نربح حقيقة.

نعرف عن أشخاصٍ على سبيل المثال، يقولون أنّهم يتمنّون الحصول على كثيرٍ من المال. ما الذي يحدث لهم عندما يربحون فجأة الكثير من المال؟ لقد تمّ القيام ببحوث مثيرة للاهتمام على أشخاص ربحوا ملايين الدولارات في سحب اليانصيب الكبير. وجدَت الدراسات التي تعقّب رابحي اليانصيب، أنّه في غضون خمس سنوات، كانت نسبة السعادة عند أفراد هذه الفئة كئيبة. ارتفعَت معدّلات الانتحار والطلاق والمرض وإدمان المخدرات على نحوٍ مثير بين أولئك الأشخاص الذين

نالوا ظاهرياً الشيء الذي طالما تمنّوه بالذات. إنّ السبب الذي دفعهم إلى لعب اليانصيب هو الربح.

أن تربح في لعبة الربح أو الخسارة في حدّ ذاتها، فهذا يعني هزيمة الآخرين الذين يخسرون، وهزيمة الآخرين تُثير الشعور بالذنب. نتيجةً لذلك لا يُمكن للإنسان أن يكون سعيداً بالربح، لأنّه في سياق الربح أو الخسارة يفوز الإنسان بينما تتمّ هزيمة الآخرين، الأمر الذي ينتج عنه الشعور بالذنب. هناك خوفٌ لا واعٍ في المنافسة على سبيل المثال، خوفٌ من الخصم. هناك خوفٌ من أنّ الاستحواذ المفاجئ للمال قد يعني أنّ الأصدقاء سيأتون سعياً وراء المال. رُبّما ينتج عن هذا ردود فعلٍ تُفضي إلى سلوك مُرتاب ومكتئب. عند أدنى مستوى من مستويات الوعي يخسر الجميع، لأنّه عالَمٌ يائسٌ وكئيب. يأتي الإجهاد النفسي تلقائياً من موقع الربح أو الخسارة.

إنّ مواقف النجاح والقوة العظيمين في العالم يأتيان تلقائياً إلى أولئك الذين يُفكّرون من منطلق الربح الدائم، لأنّهم يضبطون في داخل تفكيرهم الخاص طريقةً للتواجد في هذا العالم، وطريقةً للآخرين كي يكونوا في حياتهم المَبنية على المنفعة المتبادلة. ما نوع الإجهاد النفسي الذي يختبره الشخص الذي يضبط كلّ شيء على أنّه ربح كامل؟ إنّ ذلك الشخص يربح إذا زاره صديق في منزله، ويربح إذا لم يزره الصديق. إذا قام بزيارة، فإنّ ما يحمله في باله هو كم سيستمتع الإنسان بصداقته وحضوره. في الوقت ذاته، يعلم أنّه إن لم يتمكن صديقه من صنع ذلك، فلا بأس بذلك أيضاً. في النتيجة يربح الشخص الآخر كذلك الأمر، في الحالتين كلتيهما. إذا حضروا إلى العشاء، فسنكون سعيدين بحضورهم. إذا لم يحضروا إلى العشاء، فقد منحناهم وقت فراغ لفعل شيء نعلم أنّه سيزيد حياتهم جمالاً.

إنَّ جعل كلَّ توقعاتنا في التجارة في حالة ربح كامل ينتج عنه النجاح الذي نختبره كزيادةٍ في جمال الحياة. كلّما أبلَت الشركة بلاءً حسناً، أبلى الموظفون كذلك. كلّما زاد مردود الشركة، أعطَت المزيد إلى العالم. كلّما كان المنتج المُقدم إلى العالم أفضل، دعم العالمُ الشركةَ على نحو أفضل. كلّما دعم العالمُ الشركةَ أكثر، استطاعَت الشركة أن تدعم الاقتصاد أكثر. كلّما تمّ دعم الموظفين أكثر، استطاعوا دعم عائلاتهم أكثر. كلّما دعمت الشركةُ العائلات أكثر، دعمَت العائلات الشركةَ أكثر.

إنَّ السبيل كي تُصبح شخصاً ناجحاً هو جعل رئيسك في العمل شخصاً ناجحاً. بدلاً من الدخول في منافسة معه «بمعنى أنَّ أحدهم يجب أن يخسر»، فإنَّ جعل رئيسنا في العمل شخصاً ناجحاً يجعله يتحرّك صعوداً على السلّم ليترك حيزاً لنا للانتقال صعوداً نحن كذلك. عندما ننطلق من موقف تنافسي بقصد هزيمة الرئيس في العمل، ينشأ حينها قلق وضيق غير واعيين وخوف من الثأر.

إنَّ الاستعداد للتخلي عن موقف مخاصم، وأن تُصبح أكثر تساهلاً يُقلّل من اختبار الإجهاد النفسي. إنَّ الشخص المتساهل عند مستوى القبول قادر على قبول الطبيعة البشرية والعالم كما هما، وهو مستعد دائماً لأيّ بديل يظهر إلى الوجود.

يدخل العديد من الناس في حالة من الخوف من تخيّل الموقف وقد تمّت زيارتهم من قبل مصلحة الضرائب. إنّهم يفترضون موقفاً معادياً، الأمر الذي يستدعي كلَّ ألوان الإجهاد النفسي. إلا أنه وكما تمّ التأكيد سابقاً، فإنَّ الإجهاد النفسي غير موجود في العالم الخارجي، وإنّما فقط في موقفنا نحن حياله. ذات سنة، اختارني الحاسوب من أجل فحص رسمي للحسابات التجارية. حدّثتُ نفسي: «حسناً، إنّها فرصة

لاكتشاف مدى براعتي في تسيير الأمور»، نظرتُ إلى الأمر نوعاً ما بسعادة. فكّرتُ: «إنَّها فرصة لأكتشف إن كنتُ أفعل الأشياء على نحوٍ صحيح، أما في حال العكس، فسأعرف ما الذي أستطيع فعله إزاء ذلك».

أمضيتُ أسبوعين أُحضّر لهذا الفحص. ابتعتُ دفاتر ملحوظات فاخرة، قمتُ بإدخال الصفحات المهمة على شرائح، والتي قال المحاسب إنَّ مصلحة الضرائب ستكون مهتمّة بها، وقمتُ بوضع تسميات على كلّ شيء. عندما وصل الوكيل، كانت القهوة مُعدّة، وعاملتُهُ كما لو كان ضيف شرف. واكبتُه إلى المكتبة، وأعطيتُه أفضل مقعد، وأفضل قهوة، وأفضل فنجان وطبق، ليس بهدف التملّق له، وإنَّما بدافع الاحترام لمركزه لأنَّه كان في وسعي رؤية كم كان مؤلماً العمل كمدقّق ضرائب.

انفطر قلبي على هذا الرجل، وأردتُ حقاً أن يكون نهاره سعيداً. كان في الحقيقة مسروراً للغاية، ومع مرور اليوم، كانت لديّ طريقتي في النظر إلى الأمور، وكانت له طريقته في النظر إلى الأمور. تبادلنا حديثاً ودوداً وقمنا بنوع من المقايضة. أمضى نهاراً عظيماً، ومن خلال جعلي لنهاره عظيماً، أمضيتُ أنا الآخر يوماً ممتعاً. قال: «أتعلَم، أنا في الواقع أكره أن أُغادر في الثالثة بعد الظهر، ولكن بصراحة، لقد أنهينا كلّ شيء». إنَّ موظفي مصلحة الضرائب ودودون حقاً وإلى درجة كبيرة، مساعدون، إيجابيون للغاية في مواقفهم، لأنَّ ذلك ما يتمّ الاحتفاظ به في الوعي.

أن تُصبح متساهلاً هو أن تخرج من عادة تصوّر الخطر. إنَّ الشخص المتساهل الواثق حقاً والكفوء قادر على تقبّل الجانب الخلفي أو احتمال وجود جانب خلفي للطبيعة الإنسانية وبالتالي ليس مضطراً لإنكاره.

إنَّه تجهيز «ماذا لو» في الحياة، وخلق فرصة للتعامل مع الجانب الآخر، والفرص التي قد تظهر إلى الوجود. من أحد الطرق السهلة لاكتشاف مصدر الإجهاد النفسي هي أخذ كتاب معك وأنت في طريقك إلى العمل وسط حركة مرورٍ كثيفة. يقوم هذا العمل بتحويل التأخير في حركة السيارة إلى فرصةٍ سعيدة ومُرحّبٍ بها. نملك في داخلنا القدرة على خلق تجربة مبهجةٍ عندما ننتظر وسط حركة المرور، لأنَّ هناك وقت للقراءة، وتدارك الأمور، والاستمتاع حقاً بالحياة. ما معنى أن ندخل جواراً ونرى لافتة عند الحزام تقول «ممنوع دخول الأطفال والحيوانات الأليفة»؟ إنَّه يعني أنَّ الأشخاص الذين يعيشون في هذا الجوار لديهم فكرة بأنَّ الأطفال والحيوانات الأليفة مُجهِدون نفسياً. قد يعتبر آخرون عدم وجود أطفال أو حيوانات أليفة أمراً مُجهِداً نفسياً. يُدير بعض الأشخاص التلفاز والمذياع والأنوار، كي يشعرون أنّ هناك الكثير من النشاط في حياتهم، بينما بالنسبة إلى آخرين، سيكون ذلك مجهداً نفسياً وإلى حدّ كبير. يُحبّ بعض الناس الصمت، ولا يُديرون التلفاز أو الراديو أبداً، لأنَّ «الضجيج» المتواصل في الخلفية يتضارب مع تركيزهم.

من الممكن كذلك للإجهاد النفسي أن ينشأ ممّا ليس في الحسبان. يرى الشخص متفتّح الذهن العديد من الاحتمالات البديلة لما قد ينجم عن وضع ما، ويُخطط مسبقاً لكيفية التعامل مع غير المتوقع قبل حدوثه. إن كان الإنسان يأخذ في عين الاعتبار الجانب الباطني لوضع ما، على سبيل المثال: «ماذا لو لم يتمّ الوفاء بالعقد»، أو «ماذا لو لم يظهر الشخص الذي سأقابله عند ناصية الطريق»، ويضع خططاً لفعل بديل إذا حدث ما هو غير متوقّع، حينها سيتضاءل الإجهاد النفسي أو لن يحدث البتّة.

يُؤكّد «قانون القيمة المبدئية» أنَّ النتيجة التي يراها الإنسان لا علاقة لها بالحافز، إلا أنَّ لها علاقة بإعداد الكائن الحي والحالة الموجودة

مُسبقاً. لا تتعلّق ردة الفعل بكثافة الحافز وحسب، وإنّما بموقف الكائن الحي الذي تتفاعل معه. على سبيل المثال، في علم العقاقير، لا معنى لأن تسأل ما هو تأثير خمسة وعشرين ميليغراماً من العقار المُهدّئ للأعصاب Thorazene. يعتمد تأثير خمسة وعشرين ميليغراماً من هذا العقار على الحالة الموجودة قبلاً لدى المريض. إن كان المريض بليداً نوعاً ما وفي حالة لامبالاة فإنَّ خمسة وعشرين مليغراماً من العقار سوف تكون مُسكنة للغاية. إن كان المريض في حالة هياج حادّة، فرُبّما تكون خمسة وعشرين مليغراماً من العقار بلا أيّ تأثير. إن كان الشخص في حالة من القلق المعتدل، فإنَّ خمسة وعشرين ميلغرام من العقار قد تكون فعّالة تماماً. إنَّ حالة المريض الحالية، والتي تشمل كمّ الطاقة المكبوتة التي يحتفظ بها، وموقفه، وأنظمة اعتقاده، هي التي تُقرّر نتيجة الحافز نفسه.

يقول بعض الناس إنَّ الموسيقى الصاخبة تدفعهم إلى الجنون. بالمقابل، لنتأمل في المراهقين الذين يضعون سماعات الأذن ويرفعون الصوت إلى أعلى حدّ ويدخلون في حالة من البهجة. هل الموسيقى الصاخبة مجهِدة نفسياً أم لا؟ إنَّ المبدأ الأساسي هو أنّنا نختبر الإجهاد النفسي عندما لا نرغب في وضع أو حافز محدّد. بناء على ذلك، عندما يكون الشخص في مزاج لسماع موسيقى صاخبة، فستكون مبهجة وتُسهم في حالة الفرح والحيوية والنشاط. بالمقابل، إن كان الإنسان مرهقاً ومتعباً بعد يوم عمل شاق في المكتب، فسيتمّ اختبار الموسيقى الصاخبة نفسها باعتبارها مجهِدة نفسياً. إنَّ الرغبة هي التي تقرّر إن كان الحافز مجهداً نفسياً أم لا.

إنَّ الإجهاد النفسي مُقاومٌ لما لا نُريد، وكوننا غير مُجهَدين نفسياً يعني الحصول على ما نُريده حقاً. إنَّ المشكلة تكمن داخل أنفسنا، والحل ببساطة في التحوّل بموقفنا من خلال اختيار المحبة تجاه الحياة، الأمر

الذي يتضمّن حقل طاقة يُسمّى روح الدعابة والذي يشمل القدرة على الضحك على أنفسنا وعلى طبيعة الحياة في حدّ ذاتها، ونُحبّ ونضحك على هزلية الحياة برمتها. تلك هي أهمية الظرفاء العظماء الذين غالباً ما يعيشون حياة مديدة.

إنَّ الأشخاص المنزعجون هم مثل «دون كيشوت»، يُصارعون إسقاطاتهم المتفرّدة على العا لم. إنَّ العنصر الهزلي في هذا كلّه هو الأساس لحسّ الدعابة والضحك على صفات الحياة، إذ يُبينها من موقف يكشف التناقض، لأنَّ حسّ الفكاهة يكمن في رؤية المفارقة. إنّه قرارٌ داخلي بأن يتمّ اختبار الحياة على أنّها بهيجة ومُتناغمة ومتمهّلة أو اختبارها على أنّها عدو. نبدأ في الإعجاب بالأشخاص البارعين والمُتمهلين بدلاً من أن نحسدهم، الأمر الذي يعني القبول والتلاؤم. ينتج شعورك بأنّك كفوٌ وغير منقطع عن إدراكك لنفسك بصفتك المصدر للكيفية التي يتمّ من خلالها اختبار الحياة.

قد نكون نحن مدراء العمل، وفي حال لم يظهر الحاجب، فإنَّ ذلك لا يهمّ إلى درجة خطيرة. الحقيقة هي أنّنا نحن الخاصية التي تختبر التجربة داخل وعينا المتفرد. تنبع السعادة من اختبار وجودنا المتفرد والاستمتاع بحيويتنا الداخلية الخاصة.

عندما نكفّ عن تحديد هويتنا على أساس الأحداث «هناك في الخارج» ومنحها سلطة على حياتنا، حينئذ نختبر سَكينةً داخلية كنتيجة لتسامينا على هذا العا لم.

## الفصل الرابع

# الصحة

يشغل موضوع الصحة تفكير جزء كبير من سكان العالم. كطبيب، وطبيب نفسي، وباحث روحاني، كان اهتمامي منصباً على ميدان الصحة والشفاء الذاتي. على نحو مُهمّ، في العلاقة بين الجسد والتفكير والروح، وجَدْنا أنَّ الجسد لا يملك سبيلاً إلى اختبار نفسه، بل يتمّ اختبار الجسد في الذهن فقط. يختبر الجسد ذاك الذي يتمّ الاحتفاظ به في الذهن، بينما يعجز الذهن عن اختبار نفسه هو الآخر، وينبغي أن يتمّ اختباره من قِبل حقل طاقة أعظم منه حتى، والذي يُسمّى الوعي. يتقدم الإنسان من الشكل الخطي المفرط إلى اللاشكلية اللاخطية المتمدّدة أبداً والمتزايدة. ينتهي الأمر بالإنسان باختبار التجربة في حدّ ذاتها، ويُدعى ذلك الحقل الإدراك.

إنَّ العلاقة بين الجسد والذهن والروح مُهمّة جداً عندما نأخذ في عين الاعتبار موضوع الصحة. ينبغي أن يتمّ فهم الوعي في حدّ ذاته، لأنَّ جميع الخبرات تجري داخل الوعي وحسب. لقد تمّ اكتشاف أنّه بفضل قوة حقول الطاقة، ينبع الشفاء من المواقف ومن أنظمة الاعتقاد

التي يتمّ تبنيها في الذهن. من أجل ذلك، فإنَّ الصحة هي تعبير عن مستويات الوعي إلى درجة كبيرة.

من أجل جعل الأمر أقرب إلى فهم التفكير المنطقي، فإنَّ خريطة الوعي المتكاملة مبنية على علاقة رياضية بين حقول الطاقة التي تنجت عن معايرة حقول الطاقة حرفياً لجوهر آلاف الأشياء، بما في ذلك المواقف والمشاعر والفهم والاعتقادات. من هذا النموذج الذي يتمّ فيه تدريج القوة النسبية لحقول الطاقة، نستطيع أن نرى أنَّ اللامبالاة التي تتدرّج عند 40، لديها طاقة أقل بكثير من الخوف الذي يتدرّج عند 100. من ناحية أُخرى، يمتلك الخوف طاقة أقل بكثير من الشجاعة التي تتدرّج عند 200.

ليس لحقول الطاقة هذه مستويات مختلفة من الطاقة المتفاوتة عن بعضها وحسب، بل نستطيع أيضاً أن نرى أنَّ حقول الطاقة تسير في اتجاهٍ مُعيّن. عند مستوى الشجاعة، يتجه المؤشر صعوداً ويتجاوز حقل الطاقة 200 إلى حقول الحياد والاستعداد والقبول والحبّ. إنّ هذه الحقول تمنح الطاقة بالإضافة إلى أنها تُعزز وتدعم الحياة والحقيقة وبالتالي تزيد الحيوية والنشاط. عند أسفل خريطة الوعي تحت 200 نجد المستويات التي لا تُمثل الحقيقة عند الإنسان. تبدأ الحقيقة في السيادة بالفعل عند مستوى الوعي 200.

إن بدأنا من أسفل الجدول وانتقلنا صعوداً إلى مستوى 600، نترك خلفنا حقول الازدواجية والوهم، ونترك خلفنا التماهي مع النفس الدنيا أو تلك التي تُسمّى الأنا المزيفة، وننتقل إلى حقول التنوير. إنَّ حقول الطاقة للكائنات العظيمة المستنيرة، المعلمون الروحانيون العظماء وتجسيد الآلهة avatars تبدأ عند مستوى 600، وتتواصل صعوداً حتى مستوى 1000.

إنَّ الصحة تعني الحيوية والنشاط، واللذين اللذان هما تعبيرٌ عن حقل طاقة. يُعبّر الجسد عمّا يتمّ تبنيه في الذهن وهو خاضع له، ولذلك، كلّما زاد كمّ السلبية المتبنى في التفكير، زاد تأثير حقل الطاقة السلبي على صحة الجسم الجسدية. بالمقابل، كلّما زادَت الطاقة الإيجابية التي يتمّ تبنيها في الذهن، أصبح حقل طاقة الحياة إيجابياً على نحوٍ أكثر قوة. تُمدّنا هذه المعرفة بأداة من أجل تحديد فيما إذا كان شيء يدعم الصحة والتعبير عن الحياة أم لا.

عند أسفل الخريطة تُوجد حقول الطاقة التي تُسهم في المرض، أمّا فوق مستوى 200 فتُوجد حقول الطاقة التي تدعم الحياة. ترتبط كلّ هذه الحقول بعلاقة متبادلة مع الشعور، فتلك التي هي مناوئة للحياة مرتبطة مع العواطف السلبية من كراهية الذات، اليأس، القنوط، الندم، الاكتئاب، الهمّ، القلق، الرغبة المُلحّة، الازدراء، الكراهية، العجرفة. هذه العواطف السلبية تُصاحب الصحة المتردية. نستطيع أن نرى أنَّ العملية الحاصلة في الوعي تنشأ من الحالات العاطفية للدمار، فقدان الطاقة والروح، الانكماش، الوقوع في الشَّرَك، التمدّد المُبالَغ فيه، التضخّم المبالغ فيه، فقدان الطاقة.

روحانياً، فإنَّ العالم الذي يختبره الشخص من خلال هذه الحالات الذهنية السلبية هو عالم الخطيئة، المعاناة، الحزن، اليأس، الخوف، الإحباط، التنافس، المنصب. إنَّه يرى المفهوم السلبي عن الإله والذي ينبع من حقول الطاقة المتدنية. رُبّما يتمّ رفض الإيمان بالإله، أو بالعكس، يتمّ تصويره سلبياً كعدوٍ مُطلق للإنسان، فهو الإله الذي يُعاقب، بل وحتى يرمي الإنسان في الجحيم إلى الأبد، إنه الإله الذي يتجاهل الإنسان من خلال عدم المحبة، أو الإله المُنتقم. تنبثق هذه الأوصاف من حقل طاقة ذي اتجاهٍ سلبي، وفي موازاة عاطفة سلبية، وعملية تدميرية تحصل في الوعي. ترتبط الرؤية السلبية

للإله بمستويات الوعي الدنيا (أدنى من مستوى 200).

من المُمكن أن يتمّ النظر إلى الصحة على أنّها تعبير عن الحيوية والنشاط اللذين اللذان لا يعترضهما شيء، والناتجين عن إزالة معوّقاتها، بما في ذلك كلّ ما هو سلبي. تنتج الصحة عن التسامي عن القيود ومشاعر الانفصال. بما أنّنا نملك القدرة على الرفض، نستطيع رفض أمور سلبية في حياتنا. إن كان بمقدور تفكيرنا أن يُصبح مبرمجاً في اتجاه سلبي، نستطيع أن نختار برمجته في اتجاه إيجابي كذلك الأمر. إنّ الصحة هي تعبير عن تقييم الذات، ولكن كيف للمرء أن يتعلّم كيف يُحبّ ذاته الحقيقية؟ كيف يتمّ اختبار الجسد، وكيف تكون علاقة الإنسان بذلك الجسد؟ ثمة حالة سامية تُدعى «عدم اختبار الجسد»، والتي يتمّ فيها بالكاد اختبار الجسد باعتباره موجوداً. إنّه أمرٌ غير واضح يحدث جانباً، وهو ليس مركزياً كي يتمّ اختباره على الإطلاق. إنّه يعني التخلّي عن تعريف الإنسان لنفسه على أنّها جسدية مادية.

عند أسفل خارطة الوعي، نُحدّد هويّتنا على أساس أنّنا الجسد، ولكن بمُجرّد انتقالنا صعوداً إلى مستويات أعلى من الوعي، يضعف هذا التصور ويضعف، ويتمّ الارتقاء من تحديد هويتنا على أساس الجسد، وننتقل إلى إدراك الذات باعتبارها روحاً.

من الأهمية بمكان النظر إلى العلاقة بين التفكير والجسد بسبب أهميّتها العظيمة في حقل الصحة وكونها أمراً غير مفهوم على نحو واضح فعلياً. هناك مبدأ أساسي تمّ التأكيد عليه سريرياً وهو **أنّنا نخضع فقط لما نحمله في أذهاننا**. هذا مبدأ العلاج والصحة، وهما وجهان لعملة واحدة، الوجه الأول هو المرض والوجه الآخر هو الصحة. إنهما وجهان للعملة ذاتها من الفهم الذي يُعالج ويجلب الصحة وهو أنّنا نخضع لما نتبناه في الذهن.

هناك مثال سريري جيد ألا وهو الشخصيات المتعددة، ومثال آخر هو التنويم المغناطيسي. تحت تأثير التنويم المغناطيسي، من الممكن إعطاء المريض اقتراحاً أنّ لديه حساسية من الورود التي على الطاولة، وأنّه حين يستفيق سيظهر لديه الشرى والطفح الجلدي وسيبدأ في العطاس. ثمّ يتمّ خلق فجوة في الذاكرة من أجل الاقتراح. عندما يستيقظ الشخص من الغفوة، فجأة، يبدأ في التنفّس بجهد ويُصاب بالشرى والطفح الجلدي. يستجيب الجسم إلى ما يُؤمن به التفكير. من خلال التنويم المغناطيسي، يُمكن أن يتمّ إحداث الأعراض، جنباً إلى جنب مع مُعظم الأمراض، من خلال إقناع المريض أنّ البرنامج حقيقي، ومن ثمّ فإنّ الفجوة في الذاكرة يُمكن أن يتمّ خلقها من أجل ذاكرة العملية البرمجة (ذاكرة للعملية المبرمجة). هذا يُعطي مثلاً على كيفية ظهور المرض بناء على برنامج أو نظام اعتقاد، الأمر الذي غالباً ما يحدث في الحياة اليومية على نحوٍ غير واعٍ.

في المختبر، يحدث هذا على شكل تجربة نفسية. من الأهمية بمكان أن نتذكّر من ناحية أُخرى، أنّه في الحياة اليومية، تتمّ برمجة الناس «تنويمهم مغناطيسياً» آلاف المرات. يحدث هذا عند الجلوس في غشية أمام التلفاز. ما من ذكرى واعية للعملية التي جرَت، فقد تمّ دخول البرنامج، وبات الشخص الآن خاضعاً له بقية حياته.

نتيجة فقدان الذاكرة الطفولي، يعجز مُعظم الناس عن تذكّر ما حدث لهم قبل الخامسة من العمر، كما أنّ بعض الناس لا يملكون إلا النّذر القليل، أو لا يكون لديهم ذكرياتٌ على الإطلاق عن أيّ شيء من طفولتهم برمّتها. حتى الأشخاص الذين لديهم ذكريات جيدة عن الطفولة، يُوجد لديهم مساحات واسعة من الأمور المَنسية. في تلك المساحات تُوجد العديد من البرامج التي يتمّ اختبارها اليوم على أشكال متنوّعة من الصحة المُعتلّة مثل التقاط عبارات من قبيل «إنّ مرض القلب

شائع في أُسرَتنا»، «إنّ زيادة الوزن شائعة في عائلتنا»، «إنّ الحساسية شائعة في عائلتنا»، أو «جميع أفراد عائلتنا مُصابون بحمّى القش». تُصبح هذه الأفكار برنامجاً يدخل إلى الذهن، ونستطيع ان نرى أنّه أشبه بكون الشخص قد تمّ تنويمه مغناطيسياً. إلى أن يتمّ جلب ذلك البرنامج إلى التفكير الواعي ويتمّ إبطاله، فإنّه يبقى عاملاً داخل التفكير اللاواعي (على سبيل المثال، التعرّض إلى بعض البَرْد أو تيّارٍ هوائي يتسبّب له بنزلة برد).

هناك مثالٌ آخر على سُلطة التفكير على الجسد وهو الحالات التي تُعرَف بالشخصية المتعدّدة. تستدعي هذه الحالات اهتماماً مُتزايداً داخل حقل الطبّ النفسي، وبات اليوم أكثر شيوعاً ممّا كان يُعتقَد في السابق. يتمّ تبني وتفعيل وعي إحدى الشخصيات من المريض داخل ذلك الجسد فترات متفاوتة من الزمن، قد تكون لحظات أو ساعات أو أيام أو أسابيع أو حتى سنوات. بينما تكون الشخصية الثانية فاعلة، يكون المريض خاضعاً لجميع أنظمة الاعتقاد التي تتبنّاها تلك الشخصية. لو صادف أن كانت تلك الشخصية تُؤمن أنّ لديها قرحة، مشاكل وزن، حساسيات، التهاب الرئة، التهاب القولون، مشاكلُ في الظهر، أو مهما كان ما تُؤمن به في الوقت الذي تكون هي فاعلة في الجسم، فسيتمّ جلب هذه الشذوذات الجسدية بالفعل إلى حيّز الوجود.

يحدث العكس عندما تُغادر تلك الشخصية، التي تظهر في بعض الأحيان من خلال الشُكر أو التحوّلاتِ في الحالة العاطفية أو ظروف الحياة، ومن ثمّ تدخل الشخصية الأُخرى إلى الجسد. بسبب أنّ الشخصية الأُخرى لا تملك مثل هذه المُعتقدات، يشفي الجسد نفسه دونما إبطاء من جميع تلك الأمراض. لماذا يملك التفكير مثل هذه السلطة على الجسم؟ سنأخذ في عين الاعتبار الفيزياء المعنية، التي ستجعل الأمر مفهوماً بسهولة. تتدرّج طاقة الجسم المادي عند 200 تقريباً، كما هو

حال الأرض ذاتها، بينما يكون حقل طاقة التفكير أقوى ويتدرّج غالباً صعوداً حتى 499. إنَّ تدرّجات 400 هي حقول طاقة الفكر والمنطق والتفكير وما يُؤمن به الذهن. من أجل ذلك، إذا تمّ تبنّي فكرة ما في الذهن تقول إنَّ بذور الفراولة أو بذور الكمون أو أيّ نوع من البذور تتسبّب لي بالتهاب الرئة، حينها تنبع قوة تلك الفكرة من حقول الطاقة رُبّما بين 300 و400، وتستبدّ بالجسد الذي هو عند حقل الطاقة 200. إنَّ الجسد خاضع لتأثير نمط الاعتقاد.

تمتلك جميع الأفكار شكلاً، ولذلك فإنَّ الشكل في اللاوعي الشخصي أو الجمعي، أو في الوعي الجمعي أو الاجتماعي، حاضر بتفصيل كبير. إذا قبلنا دون تفكير فكرةً ما، أو دخلنا في اتفاق معها، فإنَّ النتيجة هي جلبها داخل الوعي الخاص بنا، وهذا يجعلها تُعبّر عن نفسها لاحقاً داخل الجسد. سيفعل الجسد ما يُؤمن به الذهن. لا يتمّ تحقيق شفاء الجسد والصحة فقط من خلال مخاطبة الجسد مباشرة، بل مخاطبة التفكير كذلك والانتقال إلى حقل الوعي. إن كان الجسد يُعبّر عن ذلك الذي تمّ تبنيه في الوعي، حينها يكون من الضروري إلقاء نظرة على ماهيته.

غالباً لا نكون مدركين لما يتمّ تبنيه في الوعي، وهذه الحالة تُسمّى «كونك غير واع». ربما لا يتمّ تذكّر أنّه قد سبق لك أن فكّرت هكذا فكرة، إلا أنَّ الجسم يُعبّر عمّا يجب أن يكون. إنّ الأمر أشبه بتصوير شعاعي يُخبرنا عمّا يتمّ تبنيه في الذهن نظراً لأنّه يُعبّر عن نفسه في الجسد. على سبيل المثال، يظهر مرض السكري سريرياً عند شخص ما فيقول: «لا أذكر أنّه قيل يوماً أيّ أمرٍ بخصوص ذلك في عائلتي. ليس هناك أحد في عائلتي مصاب بمرض السكري. لا أرى من أين له أن يظهر في تفكيري». نعلم أنّه في مكان ما من اللاوعي الجمعي يُوجد الاعتقاد بمرض السكري، وكلّ ما يحدث يتناسب معه. إن قمنا ببحث

شخصي على المرض مدّة كافية، سوف نكشف عن مصدر البرنامج، الذي يُؤكّد أنَّ هذا البرنامج موجود. إن كان الشخص يعتقد أنّه خاضعٌ لمرضٍ ما، حينها يجب أن يتمّ معالجة نظام الاعتقاد كذلك الأمر. من الضروري أن نُعالج المكان الذي بدأ منه أصل المرض.

إنَّ الصحة هي ثمرة المواقف الذهنية الإيجابية. إنّها تنشأ من حقل الوعي وتعكس مستوى الوعي الذي يُعبّر عن نفسه على المستوى الجسدي الأدنى. ينشأ التعبير عن الصحة من الحقول فوق مستوى الحياد، وينبع من الاستعداد، المحبة، الفرح الداخلي، وحالة السلام الداخلية. إنّ ذاك الذي هو ذهني يتدرج عند 400، وذاك الذي هو من الحُبّ يتدرّج عند 500 وما فوق. تُهيمن الروح عند مستوى 500 وتُصبح مُدركة على نحوٍ مُتزايد وواعٍ لحقيقة أنّها روح. من أجل ذلك، فإنَّ الفكر ليس المَلَكَة الأسمى عند الإنسان، بخلاف سنّ الرشد الذي يتمّ التطرّق إليه في مؤلّفات أخرى، أو من قبل أولئك المفكّرين الذين يعتقدون أنَّ الفكر هو الخاصية الأسمى للإنسان. إنَّ الفكر موجودٌ فقط عند 400. هناك حقل الطاقة غير الخطي المُسمّى الوعي، والذي يتجاوز الذهن والمنطق والتفكير، ويتسامى فوق الذهنية، كاشفاً عن نموذجٍ كامل ومختلف وطريقة حياة.

إذا ما فهمنا المرض، حينها سوف نفهم ضدّه كذلك الأمر، ألا وهو الصحة. هناك عبارة يُؤكّدها البحث العلمي وهي يُوجد دائماً في المرض شعورٌ لا واعٍ بالذنب «يتدرّج باعتباره حقيقياً». هناك أنظمة كاملة لكيفية التخلّي عن الشعور اللاواعي بالذنب من خلال عملية الاستعداد للغفران، التخلّي عن الانتقاد وإصدار الأحكام، التخلي عن النظر إلى الحياة باتجاهي إمّا صواب أو خطأ، الانتقال إلى الغفران، الرغبة في فهم الحياة من مُنطلق الرحمة. إنَّ انصراف السلبية هذا يتطلّب إعادة تشكيل سياق الفهم كما يتضّح من النتيجة

التحوّلية للتطبيق العملي لكتاب دورةٍ في صنع المُعجزات.

نجد أنَّ المرض يتطلّب العديد من المكونات، بما في ذلك الشعور بالذنب، ونظام الاعتقاد الذهني. ينبغي على الذهن أن يتبنى اعتقاداً محدداً عند الشخص كي يقبل أنّه خاضع له، كما لو كان الشعور اللاواعي بالذنب يبحث عن شيء يُسوّغه. غالباً ما يحصل مرض محدد على الشهرة من خلال التلفاز، لأنَّ شخصية مشهورة تُشارك تجربتها عنه. يتبع ذلك شيوعٌ لذلك المرض بسبب الإيحاء. يقبل الذهن دون تفكير ذلك البرنامج، ونظام الاعتقاد، وتفاصيل مرض بعينه. إنَّ الشعور اللاواعي بالذنب يمنحه القوة من خلال التعبير عبر الجهاز العصبي اللاإرادي، والتوازن الهرموني من خلال جميع آليات الإجهاد النفسي داخل الجسد، ومن خلال نظام الطاقة «المعالج بالوخز بالإبر». من خلال المواقف الإيجابية يتمّ موازنة نظام الطاقة «المُعالج بالوخز بالإبر»، إذ يتوجّه تدفّق طاقة الصحة والحياة مباشرة نزولاً عبر جميع مسارات الطاقة، حاثاً جميع أعضاء الجسم. أمّا مع الفكرة السلبية، فإنَّ تدفّق الطاقة عبر أحد المسارات الاثني عشر الأساسية فيتمّ اعتراضها، وإن تمّ تكرار ذلك، يظهر المرض في العضو المتأثّر. تقوم العواطف السلبية بتقوية عملية المرض. ويُعطيها الشعور بالذنب اللاواعي الطاقة، ويكون شكل المرض مأخوذاً نتيجةً للآليات الذهنية.

علينا أيضاً أن ندرس كيف يتمّ اختبار التجربة فعلاً. إنَّ الجسد في حدّ ذاته منعدم الوعي والإدراك، وهو أمر مثير للاهتمام بالقدر الذي يبدو عليه، فليس له قدرة على اختبار نفسه. تأتي المرحلة التالية من التجربة عبر الأحاسيس، أي حواس الجسد، هكذا فإنّنا لا نختبر الجسد، وإنّما نختبر عوضاً عن ذلك أحاسيس الجسد. لا تملك الأحاسيس في حدّ ذاتها قدرة فطرية على اختبار نفسها، وإنّما يتمّ اختبارها في الذهن. تصف الحواس ما يحدث في الجسد، ولذلك نحن على شكل عدّة

طبقات مُبعدة عن الجسد. إنَّ الذهن في حدّ ذاته عاجزٌ عن اختبار تجربته المتفرّدة. ينبغي أن يكون الأمر في حقل طاقة أعظم وأوسع منه وهو في هذه الحالة حقل طاقة الوعي. نُدرك نحن ما الذي يجري في الذهن بسبب الوعي. ثمّ يُخبرنا الذهن عبر الحواس عمّا هو حاصل في الجسد. نستطيع أن نرى أنَّ الفهم هو عبارة عن عدة طبقات مُبعدة عن الجسد المادي. يتطلّب الوعي في حدّ ذاته شيئاً أعظم منه وهو يُدعى الإدراك. يسمح لنا الإدراك أن نعلم ما الذي يحصل في الوعي كما يُقدّم تقريره عمّا يحدث في داخل الذهن. يقوم الذهن بدوره بوصف ما يحدث في الجسم عبر الحواس.

تلك الذي ندعوها «نفسي» هي عبارة عن عدة طبقات مُبعدة عن الجسد المادي. من الضروري فهم تلك الحقيقة لأنّنا حينها نرى أنَّ التفكير يمتلك سلطاناً على الجسد. نستطيع أن نُثمّن عالياً فيزياء حقول الطاقة عند 400، ونرى أنّهاَ بقوّتها الصّرفة وحسْب، أعظم من طاقة الجسم المادي. إنَّ الجسد المادي الذي يتدرّج عند مستوى 200، يفعل ما يطلب منه الذهن فعله. من أجل ذلك، إن قال الذهن: «لديّ هذا المرض» يُذعن الجسد.

بالتالي نستطيع أن نرى أهمية عدم القبول دون تفكير بالبرامج، وكلّ ما هو في حقيقته قيودٌ على الحقيقة. نستطيع أن نرى أهمية الإلغاء الواعي للبرامج المُقيّدة وقول الحقيقة بدلاً من ذلك، وهي «أنا كائنٌ لا محدود ولا أخضع إلى ذلك». هكذا حين يسمع الناس شيئاً من قبيل «إنّ البيض مليء بالكولسترول، والكولسترول يتسبّب في مرض القلب عندك»، فهم يقبلون الفكرة على أنّها صادقة، ويقبلون دون تفكير نظام اعتقاد يقول إنَّ الكولسترول الذي في البيض سوف يرفع الكولسترول في دمِهِم. إنَّ أجسامهم تُوافق ببساطة وترفع كولسترول الدم عندما يتمّ تناول البيض.

ذات مرة كان لديّ مستوى كولسترول مرتفع فشرعتُ في إلغاء نظام الاعتقاد. رحتُ أكرّر القول: «أنا كائنٌ لا محدود، ولا أخضع إلى ذلك. أنا أخضع فقط لما أحمله في ذهني. هذا لا ينطبق عليّ، أنا من الآن وصاعداً ألغيه وأرفضه». إن كان في استطاعة الذهن أن يُبرمجك من خلال نظام اعتقاد سلبي، يستطيع أيضاً أن يعكس نفسه، أليس كذلك؟ من أجل ذلك، نبدأ إخبار أنفسنا أنّ نظام الاعتقاد لا تأثير له علينا، وأنّه مُجرّد نظام اعتقاد، وأنّنا لسنا مضطرين إلى قبوله دون تفكير أو الدخول في اتفاقٍ معه.

عندما نعقد اتفاقاً مع نظام اعتقاد، فنحن نمنحه قدرة الطاقة الجمعية لذلك الاعتقاد. عندما نرفضه، فنحن حينذاك نُحرر أنفسنا من الطاقة الجمعية لنظام الاعتقاد ذاك ونُقصي أنفسنا. ثمّة موقف واحد ألا وهو عدم القبول دون تفكير بأنظمة الاعتقاد السلبية التي لها علاقة بصحتنا. إنّ هذا مُهمّ للغاية عندما يتعلّق الأمر بإيحاء وباء ما أو الهستيريا والهرع (الهلع أو نحذفها)، فالبرمجة التي تدخل، يتمّ مساعدتها وتحريضها من قبل برنامجٍ عاطفي.

على سبيل المثال لا نزال نسمع الكثير عن مرض «الإيدز» أو نقص المناعة المُكتسَبة، يُرافق ذلك تكرار مستمّر في وسائل الإعلام التي تلعب على وتر الخوف من هذا والغضب إزاءه، وبطبيعة الحال، الشعور بالذنب حياله. أيُّ مرضٍ أفضل من إثارة مشاعر الخطيئة والشعور بالذنب لدى الإنسان، خصوصاً حول النشاط الجنسي للمرء، والذي هو أمرٌ شائع في جميع الثقافات، وليس ثقافتنا وحدها؟ بالطبع، بعد ذلك يأخذ الأمر طاقة سلبية عندما يتمّ قلب العملة على وجهها الثاني ويُصبح الأدنى. أيُّ مساحة يُمكن فيها خلق وباء أفضل من التأكيد على الاعتقاد به؟ يُوجد هناك الشعور اللاواعي بالذنب، ناهيك عن الشعور الواعي بالذنب تجاه نشاط الإنسان الجنسي، والحزن والأسى إزاءه،

والخوف من المرض في حدّ ذاته. يُسهم هذا كلّه في تحضير المرحلة من أجل نظام اعتقاد في حقل الطاقة عند 400. هناك كذلك حقل الطاقة السلبي للخوف، والذي يتدرّج حقل طاقته عند 100، بالإضافة إلى الشعور بالذنب عند مستوى معايرة 30. هذه هي التهيئة الدقيقة للمرض لأنّ الذهن يختار ذاك الذي يتأثّر به ويستعمله كشكلٍ للتعبير.

في حالة تجربة الكولسترول، قمتُ بإلغاء الفكرة في كلّ مرة ظهرَت فيها. بعد فترةٍ وجيزة، انخفض مستوى الكولسترول، وأستطيع الآن تناول ثلاث بيضات على الفطور كلّ صباح، والكثير من الجبن، وحتى أطعمة غنية بالكولسترول، ومع هذا يبقى مستوى الكولسترول منخفضاً، وأحياناً حتى تحت المعدل الطبيعي لسني.

سوف يفعل الجسم بالضبط ما يُؤمن به الذهن، ولكن هناك مشكلة مصداقية هنا. يسأل الشخص: «كيف يُمكن لاعتقادي وحده أن يُحقق ذلك في حياتي؟». يعود الأمر إلى طبيعة اللاوعي الذي يخلق الفرصة من أجل حدوث ذلك. هناك شخص «عرضة للحوادث»، لأنّ ذلك الاعتقاد قد تولى السيطرة على ذهنه، إذ يتمكّن على نحو غير واع أن يضع جسمه في المكان والزمان المناسبين كي يتمّ الاصطدام برفراف سيارته، أو الانزلاق على السلالم، أو تلقي ضربة على الرأس. ما من حاجة للقلق حيال ذلك لأنّ التفكير سوف يجد سبيلاً إلى ذلك. ينزلق الناس وحسب إلى نوع من غشية التنويم المغناطيسي، ويُعرّضون أنفسهم للفرص الصحيحة لجعل البرنامج يتجلّى في حياتهم «مثلاً، الرياضات الخطرة وتسلّق قمّة إيفرست، وغير ذلك».

كانت هناك الكثير من التجارب مع فيروس نزلة البرد مثلاً، تمّ فيه إعطاء مئة من المتطوعين لدراسة حالاتهم، جرعات كبيرة من فيروس الزكام. ممّا يُثير الاهتمام، لم يُصب الجميع في نهاية المطاف بالزكام،

وإنّما نسبة محدّدة وحسب. بعبارة أُخرى، لو كانت القوة تكمن في فيروس الزكام وحده وليس داخل الوعي، لأُصيب كلّ المئة بالزكام لأنَّ الفيروس فعّال للغاية. إنَّ ما يحدث هو أنَّه رُبّما فقط خمس وستون في المئة سوف يُصابون به، لأنَّ ثلث الأشخاص موضوع الدراسة لا يُؤمنون به. ثمّة شك كاف داخل الذهن جنباً إلى جنب مع شعور لا واعٍ بالذنب من نقص الكفاءة. من غير المقبول أن يُعبّر الشخص عنه بذلك الشكل، لأنه ليس هناك شيءٌ كامل.

يحدث الشيء ذاته مع العلاج. لا تحدث ذات الرئة وإنفلونزا الطيور بنسبة مئة في المئة بين الناس المُعرّضين لخطرها، بل في نسبة محددة منهم. بالمقارنة، هناك فقط نسبة محددة من الناس سوف تستجيب لأيّ علاج طبي. يرجع الفارق إلى أنَّ أولئك الذين يستجيبون فعلاً، لا يُهيمن عليهم الشعور اللاواعي بالذنب، وكذلك، فإنَّ نظام الاعتقاد السلبي غير فعّال لديهم، لأنَّ المرض المعين لا يتناسب مع أيّ شكل فكرة مُحدد قاموا بقبوله دون تفكير، ومن أجل ذلك، فإنَّ وجهي الفكرة من الصحة والمرض يعكسان الطاقة التي يتمّ وضعها داخل نظام اعتقاد محدّد.

إنَّ الصحة هي الاستعداد للاستغناء عن القبول بالسلبية دون تفكير. يا ترى لماذا يقبل الشخص دون تفكير بالسلبية في المقام الأول؟ لماذا يكون بعض الأشخاص مستقبلين جيدين للبرمجة؟ هناك بعض الناس يُصيبه الخوف كلّما فتح مجلة تُفيد عن مرض معاصر، الأمر الذي له علاقة سببية مع الخوف والشعور بالذنب اللذين يحملهما من قبل في دواخله. إنَّ كمّ الخوف في الواقع ناتج عن كمّ الشعور اللاواعي بالذنب. كما لو أنَّ الشخص العرضة للجرح ينجذب بالخوف، وعندما يسمع عن مرض ما، فإنّه يُصبح مبرمجاً ذهنياً بما يكفي لجعل ذلك يتحقّق في حياته.

تتطلّب الصحة الاستعداد لتبنّي مواقف فكرية تكون إيجابية وبنّاءة والاستغناء عن السلبية منها. إنَّ الاستعداد لتبنّي موقف إيجابي ومتمَهِل تجاه الحياة هو أمرٌ نافع، جنباً إلى جنب مع عدم الاستعداد للقبول دونما تفكير بالبرمجة السلبية. يتطلّب الأمر منا الاستعداد للاعتراف بقوة التفكير. إنّنا نتخلّى عن قوّتنا ونتجه نحو الإنكار ونُلقي اللَّوم في المرض على شيءٍ ما «هناك في الخارج».

إنَّ حقول الطاقة تحت 200 تُحفّز التحوّل إلى ضحية، فقد تخلّى الناس هناك عن قوتهم وسلّموها إلى شيء ما خارج أنفسهم. عند المستويات الدنيا، يُحدِّث الناس أنفسهم على نحوٍ غير واعٍ أنَّ المصدر لسعادتهم وبقائهم ينبع من شيءٍ خارج أنفسهم.

عندما ينتقل الناس صعوداً إلى مستويات الحقيقة فوق 200، تُصبح حقول الطاقة الآن إيجابية، ونستطيع أن نرى أنّهم يستعيدون الاعتراف بقوّتهم. إنّهم يقولون الآن: «أنا وحدي أملك القدرة على خلق السعادة والفرصة في حياتي. إنّها تأتي من داخلي». كما أنّهم يعترفون أنَّ تلك الصحة أمرٌ يأتي من الداخل، وأنهم لم يعُودوا يُؤمنون أنّهم ضحايا المرض الذين لا حول لهم ولا قوة. في الحقيقة، نحن لسنا ضحايا الفيروسات والحوادث والكولسترول أو مستويات حمض البول غير المتوازن. عندما نستعيد الاعتراف بالقوة الخاصة بنا نقول: «كان تفكيري يخلق ذلك. يعتقد ذهني أنَّ تناول لحم الكبد والكلى سوف يتسبب لي بمستوى حمض البول المرتفع والذي سيتسبب لي بداء النقرس. إنَّ ذهني قوي إلى درجة أنّني إذا آمنت أنَّ هذا الأمر صحيح، فسوف يجعله يتحقق». يتطلّب الأمر درجة عالية من الإدراك للقبول بأنَّ التفكير يملك قوة أعظم: «هل تُريد أن تُخبرني أنّه إذا آمنتُ أنَّ أكل السُّكر والحلويات سوف يتسبّب لي بنقص السكر في الدم، فسيحصل ذلك؟» أجل بالتأكيد سيحصل.

بالعودة إلى الفيزياء المعنية هنا، فمن المفيد تذكر أنَّ حقل طاقة الجسم 200 ضعيف مقارنة مع أنظمة الاعتقاد التي عند 400. إنَّ الاعتقاد بأنَّ السكّر والحلويات سوف يتسبّب بنقص السكر في الدم أو السكري أو زيادة الوزن، كفيل بجلبها. إنَّ التفسيرات التي تُطرح حينها هي إنكار الحقيقة وتبريرات من أجل تسويغ كونك ضحية. عندما نقول أنّه قد ثبُتَ علمياً، يبقى ذلك مُجرّد تفسير، فالعلم الحقيقي لذلك هو الآلية. إنَّ وصف آلية حدوث هذا على المستوى الجسدي يبقى مُجرّد وصف للآلية وليس للسبب.

يكون السبب على مستوى الذهن، في حين تكون النتيجة على مستوى الجسم، وليس العكس. إنَّ مجرّد عكس ذلك الفهم يُوفّر المفتاح إلى الصحة والشفاء. إذن، تأتي الصحة نتيجة موقف ذهني إيجابي، والذي سمعنا عنه عدة مرات إلى درجة أن كثيراً من الناس ينزعجون منه، لأنَّهم إذا مرضوا فهذا يعني ضمناً أنَّهم لا يتبنّون موقفاً ذهنياً إيجابياً.

ما المقصود بالموقف الذهني وما الدور الذي يلعبه في الصحة والتحرر من المرض والمعاناة؟ تكون البداية عند الشخص غير المعافى في الشعور اللاواعي بالذنب. يكمن الشفاء من ذلك في الاستعداد للمسامحة حتى إلى درجة اتباع دورة في الغفران، مثل دورة في صنع المعجزات، أو المشاركة في مجموعات الشفاء ذي الاثني عشر خطوة، المُصمّمة على وجه الخصوص من أجل تمكين الشخص من تدريب التفكير على الاستغناء عن نزعة الانتقاد والتهجُّم والحكم على الآخرين. يتمّ استبدال هذه الأمور بالاستعداد للاستغناء عن إصدار الأحكام. نظراً لأنَّ الآلية غير واعية، رُبّما لا يرى الإنسان أنّه عندما يكون الذهن انتقادياً ونزاعاً لإصدار الأحكام على الآخرين، فهو كذلك انتقادي ونزاع لإصدار الأحكام على نفسه.

يُسهم الشعور اللاواعي بالذنب في الطاقة السلبية التي تُعبّر عن نفسها على نحوٍ غير مناسب من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي ونظام الطاقة «المعالج بالوخز بالإبر». من ناحية أخرى وفي الوقت ذاته، هناك قوة الرفض وقوة إنكار نظام الاعتقاد. كي يستعيد الإنسان قوته، يتطلّب ذلك إدراك أنّ التفكير هو نفسه الذي يتسبب بالمرض. تتطلّب هذه الحقيقة الاستعداد للتخلي عن موقع الضحية، وإعادة اعتراف الإنسان بقوته المتفردة، والتي هي ضرورية للصحة، وتُسهم في النماء والتطوّر الروحاني الكليّ. إنّ المتطلبات الوحيدة هي الدافع للتحوّل عن أنماط الطاقة السلبية، والاستعداد لمُواجهة الحقيقة إزاء أنفسنا، واختيار الانتقال إلى حقل طاقةٍ إيجابي. في الواقع من الممكن لهذا أن يتمّ على نحوٍ سريع نوعاً ما.

إنَّ المفتاح هو الاستعداد للنظر في الأمر والقول: «حسناً، أنا في الحقيقة لا أُصدّق هذا، لكن قيل إنَّ للذهن قدرة على خلقِ المرض داخل جسدي، ولذلك أنا عازمٌ على النظر في ذلك لأنَّ تفكيري منفتح». عندما نفتح أذهاننا ونكون مستعدين للموافقة، تُصبح نيّتنا منسجمة ونبدأ في الانتقال إلى قبول ما نكتشفه. نبدأ نكتشف أنَّ الانتقال إلى المحبة يمتلك نتيجة شافية ومعالجة. كيف يتمّ تنفيذ هذا الأمر؟ يستطيع الاستعداد للمغفرة نقلنا إلى الاستعداد لأن نكون رحيمين. إنَّ امتلاك الرحمة يعني الاستعداد لرؤية البراءة في جميع الأشياء، الأمر الذي يتوافق مع الاستعداد للغفران. انطلاقاً من الرحمة والنية تنبثق القوة والقدرة على النظر حقاً داخل قلوب الآخرين، واكتشاف براءة الطفل.

داخل كلِّ واحدٍ تُوجد البراءة الجوهرية التي لا تموت أبداً مهما طال بنا العمر، وهي مُتجذرة في طبيعة الوعي في حدّ ذاته. إنَّ براءة الطفل هي التي قبلت دون تفكير بالخطأ أو البرنامج السلبي في المقام الأول. من المُفيد أن نكون على علم أنَّ براءة الطفل الجوهرية لا تزال حاضرة في

كلّ واحد منا. إنَّ البراءة هي التي تشاهد التلفاز وتقبل بسذاجة ودون تفكير بالبرمجة السلبية بسبب افتقارها إلى التميز. لا تملك براءة الطفل تحذيراً من داخلها، ولا شيء يقول: «يسعى هذا العالم إلى برمجتك على أكبر قدر من السلبية، وأنت على استعداد لقبولها دون تفكير». في الحقيقة، يجني ذلك العالم أرباحاً هائلة من فعل ذلك، لأنَّ صناعة الإعلان غالباً ما تكون مبنية على الاحتكام إلى حقول الطاقة السلبية. يتمّ تمثيل جميع مخاوفنا ورغباتنا وغرورنا أسفل مستوى 200. يتطلّب الأمر الاستعداد أن تكون مُدركاً لحقيقة أنّه في داخلنا تُوجد البراءة وأنَّ تلك البراءة في حاجة إلى أن تُصان..

عندما ننظر إلى «رعاية الذات» والتي هي القدرة على أن يُحبّ الإنسان نفسه، نجد الآن أنَّها تعني تولّي مسؤولية حماية أنفسنا من تبعات تلك البراءة، والاستعداد لإبطالَ الأخطاء التي التقطها الذهن نتيجة لذلك. نستطيع فيما بعد التعامل بطريقة خاصة مع مسألة النظر إلى أنفسنا ومعالجة ذاك الذي نجده داخلنا، إن قبلنا إدراك البراءة الفطرية لوعينا. نرى أنَّ البراءة هي التي تمّت برمجتها، وحينها نتحمّل مسؤولية ذلك ونقول: «ببراءتي قبلتُ كلَّ ذلك دون تفكير، ولم أكن أعرف أفضل من ذلك. لقد اعتقدتُ أنَّ فعل الصواب كان إصدار الأحكام على الآخرين وإدانة الناس والحكم عليهم بالصواب والخطأ. أمّا الآن فأنا أرى أنَّ ذلك كلّه جعلني أمرض، ولذلك سوف أستغني عنه». إنَّ الأشخاص الذين كانوا على استعداد للنظر في هذا والدخول في العملية التي تمّ وصفها للتو، قد وصلوا إلى شفاء كامل وتامّ من أمراضهم.

إنَّ القدرة على أن تكون متسامحاً موجودة دواخلنا، جنباً إلى جنب مع القدرة على الرحمة، ومنها يأتي موقف عام إزاء الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا. من خلال عظمتنا وأهميتنا، ننظر إلى إنسانيتنا بعيون متسامحة ونبدأ في مسامحة أنفسنا والآخرين على كلّ الأمور التي كانت

قيوداً وإنكاراً للحقيقة. إنَّ جميع الأمور في حقول الطاقة أسفل 200 هي إنكارٌ للحقيقة، وكلّ التي فوق 200 هي القبول بكلّ ما هو حقيقي وإيجابي. بسبب أنَّ الجسم يعكس ما يُؤمن به الذهن، والذهن يعكس موقفنا الروحاني، فإنَّ الروح تملك القوة الأكبر من بينها. من أجل ذلك، فإنَّ موقفنا الروحاني يُحدد بكلّ ما في الكلمة من معنى فيما إذا كنا نتمتّع بجسم سليم بدنياً أم لا.

ما إن نكون على استعداد لقبول قوة التفكير، علينا أن نكون متبهين ومواظبين، ولا نسمح للتفكير أن يفلت في التعبير عن السلبية. ينبغي علينا إيقاف ذلك عندما نُصبح واعين له. نبدأ في تطوير إدراك السلبية وتمييزها على حقيقتها، ونتخلّى عن التواضع المزيف، ونبدأ في نقاش عبارات من قبيل: «حسناً كما تعلم، أنا لستُ ذكياً جداً»، أو «ليس خطي (إن خطي ليس) جميلاً»، أو «أنا أكسب وزناً من تناول كمية الطعام ذاتها التي يتناولها الأشخاص النحيلون». في اللّحظة التي نغدو فيها مُدركين لأنفسنا ونحن نقول أو نُفكّر بتلك الأفكار المقيدة، التي تدور حول هزيمة الذات ومهاجمة الذات، علينا أن نتوقّف ونُلغيها.

إنَّ خط اليد سيء لأنَّ لدينا نظام اعتقاد بأنّه لدينا خطُّ يدٍ سيء، ولذلك نقوم حينذاك بعكس برمجة التفكير بأكملها فيما يتعلّق بالسبب والنتيجة. إنّنا نعود إلى فكرة أنّنا نستطيع إقامة الدليل من خلال تجربتنا الخاصة بنا. إنَّ المادية تعبير عمّا هو ذهني والعكس ليس صحيحاً.

لقد توصّلنا إلى استنتاج أنَّ خط يدِنا سيء لأنَّ السبب كان في الذهن، وفي نظام الاعتقاد. قد يكون السبب في ملاحظة تمّ التقاطها خلال الطفولة، عندما قال أحدهم «إنَّ خط يدك سيء»، ومنذ ذلك الحين وصاعداً، بات البرنامج فاعلاً. علينا أن ننظر إلى إبداع العقل اللاواعي كي نتمكن حقيقة من رؤيته. سوف يكون من الرائع إن حظي

الإنسان بتجربة مراقبة تجارب التنويم المغناطيسي. لقد تبين أنَّه إذا تمّ إخبار الشخص أنَّ رجله سوف تستحكه عندما يستفيق، ومن ثمّ تمّ إحداث فجوة في الذاكرة من أجل الإيحاء، عندما يستفيق الشخص، يتمّ سؤاله عن شعوره. في الحال سوف يبدأ الذهن في خلق مناقشة مذهلة ومقنعة إلى أقصى حدّ للسبب الذي يجعل الساق تستحك. لا يقول الشخص: «حسناً، إنَّ ساقي تستحكني» وحسب، بل دائماً ما يُصبح الذهن خلاقاً ويبدأ في التفسير: «حسناً، أنا أرتدي بنطالاً صوفياً، وكما تعلم أنا حسّاسٌ للصوف، كما أنَّ الحرارة في الغرفة مليئة بالبخار، وهي دائماً ما تتسبّب بالحكّ». من الممتع جداً الاستماع إلى إبداعات الذهن عندما يبدأ في خلق الأسباب من أجل الأعراض التي كما ذُكر أعلاه تمّ إيداعها في الشخص قيد الدراسة والمنوم مغناطيسيا عمداً. سوف يفعل الذهن الأمر ذاته دون تنويم مغناطيسي رسمي، ولذلك من المفيد النظر إلى أنفسنا كما لو أنَّه تمّ تنويمنا مغناطيسياً لنصف أعمارنا و لم نكن حتى واعين لذلك.

ما هو التنويم المغناطيسي؟ إنَّه سهولة التأثر بالإيحاء، أليس كذلك؟ إنَّه يعني أن تكون في حالة غير منتبهة وسهلة التأثر ومسترخية، وهكذا في كل مرة نكون فيها في تلك الحالة، نكون قد التقطنا كلّ البرمجة، وسواء تذكّرنا أم لم نتذكّر، يبقى الإيحاء فاعلاً. في كلّ المرات التي كنا فيها نصف نائمين وجالسين أمام التلفاز، تكون قد دخلت ساعة تلو ساعة من البرمجة إلى الذهن وأصبحَت برامج تنويمٍ مغناطيسي غير واعية.

نستطيع أن نكتشف ما تمّ برمجتنا عليه من خلال مراقبة ما سيحصل، على سبيل المثال فكرة «أنا لستُ بارعاً آه، أنا لستُ بارعاً. أنا لستُ بارعاً، لم أكُن يوماً بارعاً في لعب الورق». إن كان لدينا نظام اعتقاد بكوننا غير بارعين في لعب الورق، فإنَّ ذلك ما سيكون فاعلاً في

حياتنا، ممّا يُعزز نظام الاعتقاد ذلك. تُصبح أنظمة الاعتقاد نبوءات ذاتية التعزيز وذاتية التحقق. إنّ الاعتقاد الذي يتمّ تبنيه دون قصد قد يتحقق في حياتنا، بالتالي فهو يُسوّغ نظام الاعتقاد. من خلال إمعان النظر في حياتنا نستطيع أن نكتشف الاعتقادات التي يتمّ تبنيها. إن لم يكن في مقدورنا تذكّرها، حينها نقول إنها غير واعية، أو تمّ التقاطها دون علمٍ من الوعي الجَمعي للمجتمع.

إنّ الصحة هي التعبير التلقائي لحقول الطاقة العليا. إنّ حقول 540 فما فوق هي مستويات العرفان والغفران والشفاء. إنّ الاستعداد لأن تكون متسامحاً وممتناً في حدّ ذاته يبدأ عملية الشفاء تلقائياً. أن تُصبح كائناً مُحبّاً في حقل طاقة الحُبّ ليس عاطفةً أو انفعالاً، فما يُسمّيه العالم حُبّاً غالباً ما يدور حول التبعية والتحكّم والعاطفة والانفعال. إنه تعلق عاطفي وانفعالي تتراوح فيه السيطرة صعوداً وهبوطاً، وهناك إرضاء لرغبات الجانبين كليهما. إنها نسخة «هوليود» عن الحُبّ.

عندما تسمع إحداهنّ تقول: «كنتُ أُحبّ جورج، ولكنّني لم أعُد أُحبّه»، فإنّ ذلك يعني أنّها لم تُحبّ «جورج» يوماً. المقصود هنا بالفعل هو أنّه كان لديها تعلّقٌ عاطفي، ونوع من تشبث «الضفيرة الشمسية» الذي جعل الشخص شاعرياً وساحراً في حياتها، ساكباً قدْراً كبيراً من الطاقة العاطفية فيه بحيث أنّه عندما تنحلّ تلك العقدة، يظهر الكثير من العاطفة السلبية.

إنّ الحُبّ الحقيقي هو الحُبّ غير المشروط، وهو قرارٌ نتّخذه داخل أنفسنا. إنّ العملية هي عملية تصميم وقرارٍ بأن تكون شخصاً مُحبّاً. إن قرّرتُ أن أُحبّك، فذلك هو قراري الداخلي. ما من شيء يُمكن للشخص الآخر أن يفعله. من أجل ذلك، فإنّ الإنسان ليس الضحية لما يجري في العالم، لأنّ قرار الحُبّ يخلق حقل طاقةٍ مُستقر لما هو غير

مشروط. قد لا يكون سلوك الشخص الآخر ساراً، أو قد لا يُؤدّي إلى ما هو مرغوب، ولكنَّ ذلك لا يُؤثر على المحبة. على سبيل المثال، إنَّ المرأة التي تزور ابنها القاتل في السجن عشرين سنة، تبقى محافظة على حُبّ جوهره وكينونته الحقيقية. بالطبع فإنَّ سلوكه لا يُسعدها، ولكنَّه الحُبّ غير المشروط، بغضّ النظر عمّا فعله. نرى أمثلة في العالم على محبة الأمّ غير المشروطة، ومحبة مجموعات الاثني عشر خطوة، مثل «مدمني الكحول مجهولي الإسم». إنَّ الحب غير المشروط ليس معنياً بما تملكه أو بالماضي.

إنَّ الأشخاص عند المستويات الدنيا من الوعي معنيون بالتملك، كما يُقيّمون الآخرين بناء على ما يملكونه. في منتصف الخريطة ينشغل الناس بالإنجاز، ويعتمد تقييمهم للمنزلة على عملهم وعلى جميع الألقاب التي تأتي مع ذاك العمل. عندما ينتقلون صعوداً نحو رأس الخريطة، يُصبح الناس معنيون بحقيقة مّن يكونون وما أصبحوا عليه، بكينونتهم وجوهرهم الذي يُمثل حقيقة مَن يكونون. عند ذلك المستوى، هناك اهتمام بمكانة الشخص وقيمته ونوع الشخص الذي أصبح عليه.

إنَّ الاستعداد لأن تُصبح شخصاً متسامحاً يُعزز جميع أوجه الحياة على نحو بعيد عن إصدار الأحكام على الآخرين، ويجلب تلقائياً الأمر ذاته داخل نفس الإنسان بسبب الطبيعة الشافية لحقل الطاقة ذاك في حدّ ذاتها. إنَّه شرط من شروط الصحة الجيدة وهو بداية رؤية الكمال في جميع الأشياء، وكيف أنَّ كلَّ الأمور تسير إلى ما فيه الخير. لا يمكن للمرض أن ينشأ من هكذا سياق.

بالنسبة إلى الشخص المُوجّه نحو الصحة، يغدو المرض مُجرّد شيء يظهر كي تتمّ معالجته، إنَّه بمثابة درس، إذ يقول لسان حال المرض:

«انظُر إليّ. أرجوك عالج ما أُمثّله وأرمز إليه. أرجوك عالج الشعور بالذنب وكره الذات وأشكال الأفكار المقيدة. أرجوك انتقل إلى حال محبّتي كي يُصبح من الممكن شفائي». إنَّ المرض هو بمثابة طلب نماء روحاني. إنّه أشبه بشخص مزعج لا ينفكّ يُخبرنا أنّ شيئاً ما «قد طرأ»، ويحتاج أن نُلقي عليه نظرة. ثمّة شيء في حاجة إلى أن تتمّ معالجته بطريقة مختلفة.

إنَّ ما يخلق ردود فعلنا ليس مجريات الحياة، وإنّما الكيفية التي نتبناها بها في أذهاننا. بطريقة أو أُخرى لا تملك الأحداث في حدّ ذاتها القدرة على التأثير على طريقة شعورنا. إنَّ ما يُؤثّر فينا بالفعل هو موقفنا وحكمنا عليها، وكيف نُقرر أن نكون تجاهها. إنّ موقفنا ووجهة نظرنا والبيئة والمعنى الكلي تمنح الأحداث السلطةَ العاطفية علينا. نستطيع أن نرى أنّنا نحن الخالقون للمعنى والأثر الذي تملكه الأحداث علينا.

ينشأ الإجهاد النفسي من التنازل عن السلطة في حياتنا إلى قوى خارجية، الأمر الذي ينشأ عن موقع الضحية، واعتبار مصدر السعادة خارج حياتنا، وإنكار قدرة تفكيرنا المُتفرّد. يحصل الشفاء من خلال إعادة الاعتراف بتلك القوة، وإدراك أنّنا نحن ولا أحد سوانا مَن يخلق المعنى لأيّ ظرفٍ أو حدثٍ أو مكان أو موقف أو شيء أو شخص في حياتنا. نحن مَن يخلق المعنى وموقفنا والطريقة التي نتعامل بها معه. إمّا أن يُصبح ذلك مصدر شفاء أو مصدر مرض. نحن مَن يُقرر النتيجة.

في نهاية المطاف، نبدأ في رؤية الجسد أشبه بحيوانٍ أليف أو دُمية. إنّه يمضي في سبيله عن طيب خاطر نتيجة حقول طاقة السعادة والفرح. إنّه يفعل ما يفعله وحسب تلقائياً ودون الكثير من التفكير في

الأمر. إنّ كونك «معافى» يعني أنّنا نُولي الجسد اهتماماً أقلّ بكثير، ونستمتع به انطلاقاً من تقديرنا له. إنّه تعبير عن كيف نكون مع ذلك الجسد.

إنّ كوننا «في حالة صحة» يعني أنّنا استعدنا سلطتنا كمصدر، وأنّنا لا نتنازل عن مصدر صحة الجسد إلى العالم. إنّ الممارسة التي نقوم بها تنتج عن فرح اختبار الجسد. نحن لا نقول إنّ السباحة تتسبب في جعل الجسم معافى، وإنّما ننطلق بدلاً من ذلك من موقع أنّه بسبب أنّنا نستمتع بالجسد، فنحن نستمتع بفعاليات كالسباحة. تلك الفعاليات التي يعتبرها العالم صحية هي التعبير عن إحساسنا الداخلي بالنشاط والحيوية. ثمّة بهجة في السماح لتعبيرات الجسم بطُرقٍ يعتبرها العالم صحية، ليس لأنّها السبب، وإنّما لأنّها هي النتيجة.

إنّ السعادة الصحية للجسد هي نتيجة الموقف الذهني والنظر إليه كأمر مُبهج وبذلك نتوصّل إلى محبة الجسد. إنّها ليست أنانية ولا تمجيداً للذات، أو صورة الإنسان ذي العضلات في المجلات المصورة. إنّها لا تأتي نتيجة الرغبة أو الغرور أو الأنانية، وإنّما نتيجة المحبة والامتنان. نقول: «آه، أيها الجسد الصغير، لقد خدمتني جيداً، أنا أُحبّك، أنا أقدّرك، أنا أُثمّنك». كي نعلم أنّنا لسنا الجسد ونُدرك ذلك، إذا فقدنا ذراعنا اليمنى نبقى نقول: «أنا أكون»، وإذا خسرنا ذراعنا اليسرى سنبقى نقول: «أنا أكون»، وإذا فقدنا الساقين كليهما نبقى نقول «أنا أكون»، وحتى لو أزلنا الأذنين وغير ذلك، وبدأ الجسد يتقلّص تدريجياً إلى لا شيء تقريباً، يبقى الإحساس بالذات معنا إلى الأبد على الرغم من ذلك.

يبدأ الشخص في حالة الصحة يُطوّر إحساساً بالذات مستقلاً عن الأحداث الخارجية وعن كونه الجسد في حدّ ذاته. يُدرك الشخص أنّ

الجسد هو الجسد، وأنَّ الأحداث هي الأحداث، ولكن «**أنا هو أنا** وذاك الذي هو **أنا** يبقى في الحقيقة لا تمسّه الأحداث». تبقى الذات التي تستيقظ كلَّ صباح مصانة قبل حتى أن تتذكّر اسمها وعنوانها، أين هي، وما الذي يُفترض بها فعله اليوم. هناك تُوجد «أجهزة» براءة الوعي التي في حدّ ذاتها لا تتأثر ببرامج «البرمجة» والأحداث التي تطرأ على مدى الحياة. إنَّ السلوك الصحي هو سلوك لا يُؤسِّس حقيقته أو بقاءه على ذاك الشيء الزائل.

عند المستويات الدنيا للوعي، نستطيع أن نرى ذلك الشخص وقد أوقف مسألة بقائه على شيء خارج نفسه، وعلى ما هو زائل في الطبيعة. ثمّة شيء واحد نعرفه في الطبيعة على وجه اليقين ألا وهو أنَّ كلَّ الأشياء تتغيّر. نتيجة لذلك، فإنَّ اعتبار مصدر سعادتنا أو بقائنا خارج أنفسنا، مثل وظيفتنا، أو ممتلكاتنا، أو علاقة خاصة، يجعلنا نُحضّر أنفسنا لخسارة صحّتنا وحسب، لأنَّ ما يظهر أولاً هو الخوف من الخسارة. على الرغم من أنَّ ذلك ليس واعياً، نحن نعلم إنَّه إذا كان مصدر سعادتنا في اللّقَب، أو المنصب، أو العنوان، أو نوع السيارة التي نملكها، أو حتى جمال الجسم المادي، سنشعر أنّنا عرضة للجُرح. إنَّ هذا الشعور بأنّنا عرضة للجرح موجودٌ في اللاوعي ويُخزّن قدراً كبيراً من الخوف. نتيجة لذلك، تُصبح حياتنا مُركّزة إلى ما لا نهاية على تعزيز وحماية أنفسنا من خسارة تلك الأمور التي نعتمد عليها في بقائنا.

يُدرك الشخص المُعافى الطبيعةَ الدقيقة لحقيقة مَن يكون، وأنَّه أمر يتجاوز ذلك بكثير. إنَّه يُدرك أنّه هو مَن يمنح تلك الأمور قيمتها وبهجتها المؤقّتة، ولكنَّ بقاءه لا يعتمد عليها. قيل سابقاً إنَّه عندما ينتقل الناس صعوداً إلى حقل طاقة القبول، فإنَّهم يكفّون عن التنازل عن قوتهم إلى العالم. لقد بدأوا يقبلون أنَّهم مصدر سعادتهم. لو

وضعنا ذلك الشخص في جزيرةٍ صحراوية وعُدْنا إليه بعد عام، نعلم أنّنا سنجده قد أسّس تجارةً لجوز الهند، وأوجَد علاقات جديدة، وبنى بيتاً على الشجرة، وراح يُعلّم الأطفال المحليّين. بعبارةٍ أُخرى، إنّهم يملكون القدرة على إعادة الابتكار من أجل أنفسهم لأنّهم يعلمون أنّ مصدر السعادة يأتي من إدراك أنّه «أنا وحدي مصدر تلك السعادة. أنا وحدي مصدر الصحة. لا يعتمد الأمر على الأوبئة، أو على ما هو هناك في الخارج في العالم، أو على ما آكله». عندما يُدركون ذلك في النهاية، يكونون قد بدأوا في الارتقاء ولم يعودوا تحت تأثير كلِّ أنظمة الاعتقاد المزيفة.

ما نوع الحياة الممكنة حينها؟ ما نوع الحياة التي تنشأ من إلغاء أنظمة الاعتقاد هذه؟ يقول التفكير: «آه، إذا ألغيتُ أنظمة الاعتقاد هذه، حينها سوف أكون في ورطة حقاً». هناك حالة في الذهن تعتمد في أمانها على عبادة الخوف، وهي تقول إنّ إعارة الانتباه لهذه الأفكار المخيفة والإذعان لها هو سبب كوننا على قيد الحياة.

عندما يتمّ تحفيزنا من خلال الاستعداد للاعتراف والقبول بقوة التفكير، الاستعداد لإبطال أخطائه، وأن نكون متسامحين ورحماء، هناك يكمن الإدراك أنّنا نجعل من أنفسنا ضحايا عندما نضع مصدر سعادتنا خارج أنفسنا. عندما نبدأ إعادة صياغة حياتنا، نسأل: «ما الذي يمنح حياتي معنى؟ ما الشيء الذي أُثمّنه حقاً؟ ما الشيء الذي لو أزلته من حياتي، بقي لحياتي معنى؟ ماذا لو خسرتُ وظيفتي ومنصبي، ما معنى حياتي حينئذ؟ ما قيمتها حينذاك؟ ما الذي أنا مُستعدّ من أجل بذل حياتي من أجله؟».

إنَّ البحث عن الدوافع والحركة الروحانية ضروري من أجل تحقيق حالة من العافية، والشعور أنَّ حياة الإنسان ذات معنى، وأنّنا نصنع

فارقاً في هذه العالم. لا حاجة بنا إلى الاهتمام الذي يسوقه المرض إلينا لأنَّ إحساسنا بالأهمية يأتي من خلال إدراك عظمة ذاتنا الحقيقية. يجلب النماء العام في حقل التطور الروحاني حالة من الصحة ويُمكن أن يعمل بسرعة كبيرة للغاية إذا ما غيّرنا موقفنا وتخلّينا عن اعتقادات مُقيِّدة مُحددة. لا يتطلّب الأمر وقتاً طويلاً البتة. في المقام الأول يأتي الإدراك أنّنا قادرون على فعل ذلك. ثانياً يأتي الاستعداد لتجريب ذلك للتأكّد من صحته عبر تجربتنا المتفردة، وقبول شفاء الآخرين كنوع من الإلهام. إنَّ إيماننا بهم كاف لجعلنا نقول: «حسناً، إن كان الأمر ينفع معهم، فأنا إذن عازم على إعطاء الأمر فرصة».

من خلال تجربتي الشخصية والسريرية، شاهدتُ أمراضاً تختفي في غضون دقائق أو أيام أو أشهر. إنَّ أحد أشد الأمراض المُزمنة والذي عمره خمس وعشرون سنة استغرق رُبّما سنتين ليُغادر، وفي نهاية المطاف غادر بسبب قيامي المستمر بالعمليات التي وصفتها آنفاً.

إنَّ بعض الأمراض عنيدة على الرغم من جميع جهود الإنسان للتخلّص من العوامل المساهمة، إذ غالباً ما تكون الأسباب متعددة العوامل. أحد هذه العوامل والذي يغفل عنه عادة الناس في ثقافة العالم الغربي هو عامل «الكارما» الشخصية والجَمعية على حدّ سواء. في أوسع معانيها، تُشير الكارما إلى كامل إرث الإنسان بفضل الوجود الإنساني في حدّ ذاته، كما يتمّ تمثيله من خلال التطور الروحاني والمادي في آن معاً. يمتلك كلُّ إنسان بالفعل مستوى تدرجي للوعي عند الولادة، والذي يتماشى أيضاً مع المخطط الوراثي.

إنَّ التطوّر الروحاني في حدّ ذاته قد يجلب أنماطاً «كارمية» من اللاوعي الشخصي بالإضافة إلى اللاوعي الجمعي، ولذلك رُبّما يجلب العمل الروحاني للمفارقة، أنماطاً مكبوتة إلى عالم التجلي.

إنَّ هذا من سمات تاريخ حياة الحكماء الذين كثيراً ما مروا بمراحل مرض. من الممكن معرفة أصل مرضٍ مُزمن من خلال تقنيات تذكّر الحياة الماضية، مثل التنويم المغناطيسيّ، أو الحالات المثارة والمتغيرة من الوعي. إنَّ أساس مرض عنيد غالباً ما يكون مُحدداً تماماً، ولقد تبيّن أنَّ التعامل معه من خلال التسامح مع النفس والآخرين إزاء حدث منسي هو أمر شاف.

هناك تقنية أُخرى وهي مسامحة الجانب اللاواعي «من اللاوعي الجمعي» داخل نفس الإنسان، ذاك الجانب الذي كان مسؤولاً عن التسبّب بالمرض لدى الآخرين، وبالتالي جلب الشافي الداخلي من الداخل. على سبيل المثال، إن كان من سمات مرض ما أنّه مُقعد، حينها نُسامح داخل نفس الإنسان، الجانب الذي كان مسؤولاً عن إقعاد الآخرين. بينما تبدو هكذا عملية في البداية تأملية، إلا أنَّ النتائج الإيجابية رُبّما تكون مدهشة.

إنَّ الشفاء يستتبع الاستعداد لقبول قوة التفكير، والاستعداد لعدم السماح البتة للتفكير بأن يقول شيئاً سلبياً دون تحديه واستبداله بفكرة إيجابية. إنَّ الاستعداد للاستغناء عن إصدار الأحكام على أنفسنا وعلى الآخرين هو نتيجة الاستغناء عن السلبي. ما سبب ذلك؟ لأنَّ حقل الطاقة لما نحن عليه حقيقة، حاضر أبداً وهو يمنحنا إحساساً مكثفاً بالحيوية والنشاط عندما نتخلّى عن العوائق. إنّه حقل الطاقة لاهتزازات الحياة في حدّ ذاتها والتي تبقى حاضرة دوماً.

كالشمس، تبقى الذات الداخلية مُشرقة دوماً، ولكن بسبب الغيوم السلبية، نحن لا نختبرها. ليس من الضروري أن يُبرمج الإنسان نفسه على الحقيقة، ولكن من الضروري فقط أن يُزيل ذاك الذي هو مزيف. إنَّ إزاحة الغيوم من السماء من أجل إزالة السلبي يسمح للمرء أن يختبر

حقول الطاقة لكلّ ما هو إيجابي. وحدها إزالة السلبي ضرورية، الأمر الذي يعني الاستعداد للاستغناء عن عادات التفكير السلبي. إنَّ إزاحة العقبات التي تعترض اختبار هذا سوف تُفضي إلى إحساسٍ مُتزايد بالحيوية والنشاط وفرحة الإنسان بوجوده المتفرّد. عندما يظهر هذا الفرح، يكون رقيقاً في بدايته، ومن ثمّ يُصبح أكثر فأكثر قوة، هناك إدراك أقل حتى لحضور الجسد، ومادية الإنسان.

عندما يتطوّر الإنسان إلى مستويات أعلى من السعادة، يجد الفرح. يتمّ النظر إلى الجسد على أنّه مصدر السرور، ويتمّ التعامل معه على أنّه تجربة سارّة ومُبهجة. عندما ننتقل نحو المستويات الأعلى من الوعي، يبدأ اختبار الجسد يتقلّص تماماً. ثمّة اختبار عامر بالفرح الغامر جنباً إلى جنب مع حالة داخلية متقدمة من السكينة، يُرافقها هناء مطمئن. عند تلك المرحلة، قد يختفي اختبار الجسد تماماً داخل نوع من الحالة السامية حيث يكون الإنسان في حيوية مُفرحة. يُصبح الإنسان مُحبّاً للهناء، وقد يكون اختبار الجسم غير موجود تقريباً، كما لو أنّه حاضر في الغرفة، ولكنّه لم يعُد أكثر أهمية من أيّ شيء في الغرفة. هناك فقدان للتماهي مع الجسم، وها نحن نُراقبه من وجهة النظر تلك وهو يقوم بسعادة بما يقوم به عادة. لم نعُد مهتمين به أكثر من اهتمامنا بأيّ شيء في الغرفة. إنّه فقدان للتماهي مع النفس المُنفصلة المحدودة، ومع المادية المحدودة. من خلال هذا، يُعبّر الجسد عن الحقيقة المطلقة، والحقيقة اللامتناهية التي تُفيد أنَّ الإنسان مشمول بالوجود المطلق للكون. هكذا ومن هنا تأتي أهمية استبدال الحيز الذي احتوى الفكرة السلبية التي تمَّ إلغاؤها عبر العبارة: «أنا كائنٌ لا محدود ولا أخضع إلى ذلك». بسبب أنَّ جوهرنا منسجمٌ مع واقع الحقيقة، نحن نملك بناء على ذلك القدرة على إبطال الزيف.

نحن نستبدل كلَّ شيء نُلغيه بالحقيقة. في مكان الفكرة السلبية،

نضع شيئاً إيجابياً لأنّنا نختار أن نُحبّ أنفسنا بدلاً من ذلك. نستطيع أن نقول: «أنا ألغي ذلك، أنا لم أعُد أقبل ذلك دون تفكير، أنا لا أخضع إلى ذلك. بدلاً من ذلك اختار أن أحبّ نفسي. نستطيع أن نرى أنّ المحبة هي الشافي الأعظم. إنّنا نملك داخل قدرتنا وداخل طاقتنا كلّ إمكانيات الشفاء الذاتي. كلّ ما يجب أن نفعله هو إزالة العَقَبات.

إنّ الصحة المثالية هي التعبير عن الإدراك الروحاني. إنّها الاستعداد للاستغناء عن السلبي والسماح أن يحلّ محله ذاك الذي هو مُحبّ. إنّ التعبير الجسدي عن المرض هو حقل الطاقة الأدنى الذي يتمّ منحه شكلاً من خلال ما يتمّ تبنيه في الذهن، بينما الصحة الجسدية هي مُجرّد تعبير عن حقل طاقة إيجابي يتمّ تعزيزه من خلال استعدادنا للالتزام بالتراحم والغفران. إنّ ذاك الذي هو أنا يشتمل على الجسد ولكنّه ليس مقتصراً عليه. إنّ ذاك الذي هو أنا يختار أن يُحبّ ويُثمّن ويُقدّر ويشعر بالامتنان ويستمتع بالإحساس بالحيوية.

في نهاية المطاف نتوصّل إلى مستوى «اختبار التجربة»، ونُصبح نحن إدراك الفرح والعرفان تجاه وجودنا ووجود وعينا. حينها يُصبح الجسد مشمولاً بحقل الوعي في حدّ ذاته. نتوصّل مُجدداً إلى الفكرة المُدهشة أنّ الجسد داخل الذهن. يعتقد معظم الناس ذوي نظام الاعتقاد المحدود أنّ الذهن موجودٌ في مكان ما «هنا في الأعلى» في رؤوسهم. في الحقيقة، عندما يتمّ اختباره فهو موجود في كلّ مكان. إنّ الفكرة التي تبدو أنها تحدث في مكان ما «هنا في الداخل» هي في حدّ ذاتها نظام اعتقاد، نظراً لأنّه في الواقع يتمّ اختبارها في كلّ مكان. إنّها فكرة حول الفكرة. ستخبرنا التجربة الداخلية أنّ تجربة الفكرة وتجربة الجسد تحدثان في كلّ مكان دون تحديد مكان موضعي. تحدث الأفكار في الوعي في حدّ ذاته. نتفهّم أنّ الجسم جالس على الكرسي،

ولكنّ ذلك الفهم لا يتمّ تجربته في مكانٍ محدّد، بل إنّه يحصل داخل الوعي في حدّ ذاته. إنّ توجيه أنفسنا إلى الصحة هو في الحقيقة توجّهٌ إلى طبيعة الوعي، وتقديرٌ لوجودنا المُتفرّد باعتباره الحيوية التي تتّصف بها الحياة ذاتها.

في هذا الفصل تمّ تكرار بعض الأمور عدة مرات بسبب مقاومة الذهن للقبول بحقيقتها. في الواقع، إنّ تعلم الدماغ الأيمن متعلق بكون الأمر مألوفاً وتعريض أنفسنا باستمرار لوجهة النظر نفسها إلى أن تُصبح طبيعية. يكون الأمر صعباً عندما نتعامل مع الشفاء والصحة لأنّنا في الواقع، نقوم بعكس إيمان الذهن بالسببية. نحن نقول إنّ المادي هو تعبير عن الذهني، وليس العكس. رُبّما يودّ العالم لو يقول العكس، وأنّ «السبب» موجودٌ داخل العالم، داخل الفيروس، وداخل البكتيريا. حتى الأدوية تكون نافعة بسبب إيماننا الهائل بأنّها ستفعل. إنّه الإيمان بقوة الدواء. إنّ هذا جليّ تماماً في الدراسة العلمية على طبيعة الدواء الوهمي. سوف يشفي الدواء الوهمي وحده على وجه العموم، خمس وثلاثين بالمئة من الأشخاص الذين يُعانون من أيّ مرض مُعطى. إنّ مجرّد الإيحاء بأنّ حبّة الدواء هذه سوف تشفي المرض بنسبة خمس وثلاثين بالمئة من الحالات هو كلّ ما هو ضروري لجعل ذلك يحصلُ. إنّ الإدراك بأنّنا نقوم بنقلةٍ مهمّة في الوعي، يسمح لنا أن نثمّن كل معرفتنا عن المرض والصحة، ونستعملها كنقطة انطلاق لنمائنا وتطوّرنا الروحاني.

كما في السعي الروحاني برُمّته، تمّ اكتشاف أنّ الذهن يُقاوم التخلّي عن البرامج السلبية على الرغم من المعاناة التي تتسبّب بها. إنّ مصدر هذه المقاومة هو المكافأة السرية التي تحصل عليها الأنا من السلبية. تستمد الأنا المتعة من الاستياءات «المبرّرة» واللّوم والإشفاق على الذات وكل ما شابه ذلك. بالتالي، ما يجب التنازل عنه هو الرضا

الذي يحصل عليه الذهن من السلبية. كي نُبطل الإدمان على المكافأة، من الضروري وحَسْب أن يسأل الإنسان نفسه فيما إذا كانت المعاناة من المرض تستحقّ التشبث بمتعة الموقف السلبي. في الخفاء، «يُحبّ» الناس الكراهية واللوم وتصفية الحساب، بالإضافة إلى أن يكونوا «على حق» و«متفوقين» وغير ذلك. إنَّ حضن المظالم في الذهن تستلزم كلفة كونك عرضة للمرض بالإضافة إلى مقاومة الشفاء. بالتالي فإنَّ الصدق مع الذات هو مفتاح تحقيق تقدّم وعافية متزايدة. على الرغم من كلّ ما ذكر، من المُهمّ أيضاً إدراك أنَّ مجرّد كونك إنساناً يعني أنَّ الإنسان قد ورث القيود والقابلية للجرح الكامنة في المادة الأساسية في الخلية، وبالتالي، فإنَّ أيام الإنسان معدودة. إنَّ عبارة «من التراب خلق» و«إلى التراب سوف يعود» ترمز إلى قيمة التواضع وقبول القيود الإنسانية في حدّ ذاتها. كما يقول «بوذا»: «أن تُولد إنساناً فهذا يعني نعمة عظيمة، لأنَّ الإنسان لديه خيار اكتساب فضيلةٍ كارمية وإبطال الكارما السلبية».

الفصل الخامس

# الإسعافات الروحانية الأولية

تالياً، سوف نُناقش الحاجة إلى إسعافات روحانية أولية والمبادئ المتعدّدة التي اكتشفناها من خلال البحوث، بما في ذلك الأمور التي ليست معروفة على نطاقٍ عام، ولكنّها ذات أهمية عظيمة بالنسبة إلى أولئك المنخرطين في السعي الروحاني والجوانب الروحانية للحياة.

ناقشنا سابقاً العلاقة بين الجسد والتفكير والروح وكيف أنّ الجسد يعكس ما يُؤمن به الذهن، وكيف أنّ الذهن يعكس ما يتمّ تبنيه في الوعي. كما سبق أن تكلّمنا عن التعامل مع المشكلات مباشرة داخل المنطقة التي يتمّ اختبارها فيها، أي داخل الوعي في حدّ ذاته.

كما أوضحنا سابقاً، فإنّ الجسد يتمّ اختباره عبر الحواس في التفكير. إنّ التفكير لا يختبر ذاته، بل يتمّ اختباره في حقل طاقة أعظم يُدعى الوعي. إنّ حقل الطاقة «غير الخطّي» هذا مرتبط مباشرة بالإسعافات الروحانية الأولية.

من المفيد خلق بيئة آمنة يُمكن من خلالها التعامل مع سعي الإنسان الروحاني، الأمر الذي لا يتمّ عادة أخذه في عين الاعتبار. في الخمس

وثلاثين سنة الماضية كنا نبحث طبيعة الوعي في حدّ ذاتها. إنَّ البحث الروحاني ليس شائعاً. نتيجةً لذلك، تعلّمنا قدراً كبيراً لأنّه لم يتمّ كتابة قدرٍ كبير عن هذا الموضوع.

هناك العديد من الأسئلة عند الإنسان العادي، على سبيل المثال، ما الذي يستطيع الإنسان جلبه إلى الحقل برمته؟ كيف يُمكن للمرء أن يتعامل معه؟ كيف يمكن للمرء أن يخلق بيئة آمنة من أجل التحري الشخصي في هذه الأمور ذات الأهمية العظيمة؟

عندما نناقش كلَّ هذا، سوف نتطرّق من جديد إلى خريطة الوعي. إنّها تتضمّن دراسة الكثير من الأفراد والمجموعات على مدى سنوات. إنّه نموذجٌ رياضي يُمثّل مستويات طَبَقية من الوعي التي عادة ما يختبرها الإنسان. لقد تمّ تدريج المستويات حسب القوة المتقدمة لحقول طاقتهم والتي تُظهر على سبيل المثال أنَّ اللامبالاة تحمل من الطاقة أكثر بكثير من الخوف، وأنَّ للخوف طاقة أقل من مستوى الشجاعة وهكذا دواليك. تبدأ هذه التدرّجات عند الصفر، وتتواصل صعوداً إلى مستوى التنوير عند حقل الطاقة ذي التدرج 600، ومن ثمَّ صعوداً إلى الحقول العليا للتنوير عند تدرج 1000 الذي هو المستوى الأقصى للحقل الإنساني.

إنَّ الطريقة الدقيقة التي تمَّت فيها معايرة حقول الطاقة في المقام الأول، هي في حدّ ذاتها ميدان كاملٌ للتحقيق. من المُمكن تأكيد المُعايرة من خلال منهج اختبار العضلات. كما تعلمون سابقاً، إنَّه منهجٌ بسيط لاختبار مقاومة الذراع. يمدّ الشخص موضوع الدراسة ذراعه ويقوم المُختبِر بالضغط على المعصم. إن كان هناك أيّ شيء قد تمّ تبنيه في الذهن مثل فكرة غاضبة أو خائفة أو كارهة، أي أدنى من مستوى 200 على مقياس الوعي «مستوى الشجاعة والحقيقة»،

فإنَّ الذراع تضعف. إنَّها تُشير إلى عدم استقامة حقل الطاقة، كما أنَّ الاتجاه نحو الأسفل في حقل الطاقة يُشير إلى إجابة سلبية.

إن تمَّ تبني فكرة مُحِبة وحقيقية في الذهن ومن ثمَّ تم اختبار الذراع، فسوف تكون قوية. رُبَّما يكون هناك من يفحص ذراعك ويقول «الغضب فوق 75، إنَّه فوق 100، إنَّه فوق 125، إنَّه فوق 150، إنَّه فوق 155»، وأنت ستضعف عند 155، مِمَّا يشير إلى أنَّ الغضب هو حوالي 150. حينها يستطيع الإنسان أن يسأل عن مستوى الحزن فيُقال له 75، مِمَّا يُؤكد أنَّ الأسى يملك طاقة أقلّ من الغضب بكثير.

إنَّ هذه التدرجات مفيدة للغاية وهي تشي لنا بالكثير من الأمور المُهِمّة مثل اتجاه الطاقة، وهل لها تأثير مُدمّر أو سلبي على حياتنا وعلى وعِينا وعلى قدرتنا على فهم وعكس الحقيقة. تمتلك التدرجات تأثيراً إيجابياً للغاية، والذي سنراه ونحن ننتقل صعوداً نحو التنوير ووعي المسيح. عندما يقترب الإنسان من **الحقيقة**، يُصبح أقرب إلى الإله. عندما ينتقل الإنسان إلى أسفل المقياس، يبتعد كثيراً عن الحقيقة وعن الإله.

إن كان هناك مَن يفحصك عندما تقول الكذب متعمّداً، فإنَّ الذراع سوف تكون ضعيفة. عندما يفحصك الشخص ذاته وأنت تقول الحقيقة، ستُصبح الذراع قوية على الفور. إنَّ هذا مؤشّرٌ مفيد جداً، لأنَّه يقدم توجيهاً نحو أيّ حقل من حقول المعرفة أو المسعى. يُمكن له كذلك أن يكون مفيداً في إيجاد طريقنا خارج المتاهة التي يُسمّيها العالم «روحانية».

في بداية الدراسة كنا سذجاً، إذ افترضنا أنَّ كلَّ ما يُطلق عليه سمة «روحاني» لا بدَّ أن يكون له علاقة بالحقيقة السامية، ويكون صحيحاً، وأمراً يُمكن التأكّد منه من خلال تجربة الإنسان الباطنية. إلا أنّنا وجدنا

أنَّ هذا ليس هو الحال بالضرورة، وأنَّ كلَّ ما يُسمّى تعاليم روحانية قد يتراوح في أيّ مكان من خريطة الوعي، بدءاً من أسفل الخريطة حيث تمّت كتابة التعاليم من قِبل أولئك الذين يُعلّمون الكره كسبيل إلى الحقيقة، صعوداً نحو أولئكَ الذين هم مُحبّون مطلقون إلى أبعد حد. لقد وجدنا أنَّ العديد من الكتب كانت ذات حقل طاقة سلبي، بمعنى أنَّ الإنسان قد ينتهي به الأمر إلى حالة أسوأ بكثير جراء الانخراط في حقل التعليم المحدد ذاك، وقد يبتعد أكثر عن الحقيقة ممّا كان عليه قبل القراءة عنه. إنَّ نصف الكتب تقريباً في متجر بيع كتب روحانية نموذجي تكون في الحقيقة قصصاً خيالية.

اضطررنا نتيجة لذلك إلى النظر في أهمية البحث في حدّ ذاته. عند النظر إلى حقل البحث الروحاني، وجدنا أنّه لم يكن هناك خطوط إرشاد حقيقية من أجل الشخص الذي يتعامل مع السعي الروحاني للمرة الأولى، أو الذي عاد إليه لاحقاً في حياته باهتمام مُتجدّد. كان كلُّ نهج يدّعي أنّه يُمثّل الحقيقة، ولذلك فإنَّ ادعاءات النفس لم تكن مُؤشّراً على المصداقية. كما وجدنا أنه لا علاقة بين عدد الأتباع والبريق وثروات مُعلّم طريقٍ مُعيّن، وبين مصداقيته، فعدد الاتباع لا يعني شيئاً، والكتب الأكثر مبيعاً كانت في كثير من الأحيان خيالاً بحتاً.

قد يكون لمُعلّم مزعوم عدد كبير من الأتباع، ومع هذا اكتشفنا أنَّ حقل الطاقة كان في اتجاه سلبي، مع معايرة متدنية للغاية. عندما اقتربنا من حقيقة الأشخاص المتنورين العظماء الذين عرفتهم الإنسانية، تحرّكت الطاقات دائماً صعوداً في اتجاه إيجابي. كانت المعايرة دائماً فوق 60 وصولاً إلى 700. من أجلِ ذلك السبب، نرى كيف أنَّ المُعلّمين العظماء الذين يُسمّون تجسيداً للآلهة آفاتار، والذين كانوا على سطح كوكبنا فترة وجيزة من الزمن الدنيوي، غيّروا وجه العالم وأنظمة الاعتقاد عند البشرية، وخلقوا آفاقاً وبيئة جديدة بالكامل من القيم، لأنَّ

القوة والطاقة التي في كلماتهم كانت ذات مستوى رفيع.

سوف نتحدّث عن الأزمة والصراع، وعن طبيعة الخلل وطرق التعامل، وعن التسامي والاختراق جنباً إلى جنب مع مقاييس عملية من أجل الباحثين الروحانيين. سوف نجد أنَّ جميع أنواع الخلل روحانية في جوهرها وتملك مصادر مشتركة. سوف نتعلّم كيف نتجاوز هذه الاختبارات الداخلية وكيفية تفادي خيبة الأمل واليأس وكراهية الذات. سوف نكتشف كيف نتحرّى المعلمين المزيفين. (انظر كتاب الحقيقة، الروحانية والإنسان المعاصر، أو كتاب الحقيقة ضدّ الباطل). سوف نرى أنَّ كلَّ الألم الروحاني والمعاناة هي في الحقيقة نتيجة الجهل وسوف نتعلّم كيف نعثر على الإجابة. إنَّ نقاط الضعف التي تأتي من السذاجة الروحانية جنباً إلى جنب مع الأزمات، يُمكن التغلّب عليها من خلال الاستفادة من قوانين الوعي. سوف نرى ما نتشبث به وكيفية التخلّي عنه. سوف نتعلّم كيف نميّز المتهم الذي يُسمّى الأنا المزيفة الروحانية، ويختبئ خلف الكثير من الأزمات الروحانية والمُعاناة. إنَّ العالم الروحاني هو بصراحة عالم من الفوضى الهائلة، بعباراته المتضاربة ومواقفه، ونحتاج أن نتعامل معه من موقع خارج الميدان.

بالإشارة مجدداً إلى خريطة الوعي، فإنَّ حقول الطاقة تندرج حسب طاقاتها النسبية، بدءاً من الموت عند الصفر، الخزي عند 20، الشعور بالذنب عند 30، اللامبالاة عند 50، الحزن عند 75، الخوف عند 100، الشهوة عند 125، الغضب عند 150، الغرور عند 175، والنقطة الحاسمة الشجاعة عند 200. عند هذا المستوى يتغير اتجاه الأسهم من السلبي إلى الحيادي. فوق الحيادي، تتجه الأسهم نحو الأعلى في اتجاه إيجابي، وهذا يحدث عندما يتمّ النطق بالحقيقة إزاء أمر ما. تُشير المواقف والمواقع الآن إلى الحياد عند 250، الاستعداد عند 310، القبول عند 350، السبب عند 400، الحُبّ عند 500 «الذي هو مستوى شديد

الأهمية»، الفرح عند 540، النشوة عند 560. بينما المستوى 600 هو الهناء وهو يتجاوز عالم الازدواجية. إنّه مستوى التنوير والذي يكشف الجوهر الحقيقي للإله «سات تشيت آناندا».

يبدأ الإدراك للجوهر الحقيقي للإله فعلياً عند مستوى 200، أي عندما يُصبح الإنسان تدريجياً منسجماً مع الحقيقة، ثمّ يتقدّم صعوداً عبر حقول الاستعداد والوفرة والقبول والمحبة المتزايدة التي تتمدد في اتجاه لا نهائي متصاعد. إنّ كلّ مستوى من مستويات الوعي يتسم بعواطف تُلازمه والتي تبدأ من تلك الأكثر سلبية وتدميرية عند أسفل خريطة الوعي وتُفضي إلى الانتحار وكراهية الذات وغير ذلك. كذلك عند أسفل الخريطة هناك الشعور بالذنب، عملية التدمير، رؤية العالم مكاناً للخطيئة والمعاناة والإغواء والكوارث. يتمّ النظر إلى إله مثل هذا العالم على أنّه المُدمّر المُطلق والذي هو في الواقع العدو المُطلق للإنسان لأنّه يكره الإنسان وسوف يُلقي به في الجحيم إلى الأبد، الأمر الذي هو فعل كراهية مطلق.

فوق ذلك هناك مستوى اللامبالاة، الذي يتدرّج عند 50، والعاطفة هي عاطفة عالم بائس والعملية هي خسارة طاقة الحياة. يبدو العالم بائساً وإله هذا العالم البائس هو إله غير مُحبّ، وهو لا يكترث بالناس، يتجاهلهم وينظر إليهم ككائنات تافهة مذنبة. ثمّة يأس مُدقع، ويتمّ النظر إلى الإله على أنّه غير موجود حقاً. هنا يُوجد الآن الوجوديون الذين يتحدّثون عن يأس البشرية وموت الإله نتيجة لهذا المستوى من الوعي.

إنّ مستوى الحزن هو مستوى الخسارة والندم والقنوط وفقدان الروح. إنّه يرى عالماً من الحزن، ومن جديد، يرى إلهاً غير مُهتمّ وغير مُحبّ كونه خلق عالماً حزيناً وبائساً..

إنَّ المستوى فوق الحزن هو الخوف وهو حقل طاقة يتحرّك في اتجاه تدميري. يتسم هذا المستوى بالقلق والذعر والهمّ والرعب. ثمّة انكماش ويبدو الكون أشبه بمكان مرعب. إنَّ خالق وإله هذا العالم المرعب هو لهذا السبب إله تأديبي يُخيف الناس بوعيده الذي لا ينتهي.

هناك مستوى فوق الخوف يُدعى الرغبة، وهو مألوف للغاية بالنسبة إلينا. يقع الناس في شرك عواطف الرغبة والتوق. إنَّهم واقعون في شرك ما يرغبون فيه، وهذا يخلق نظرة محبطة إلى العالم، وإلهاً منفصلون عنه، لأنَّه إله يمنع عنهم باستمرار ما يحتاجون إليه كي يشعروا بالكمال والتمام.

إنَّ حقل الطاقة التالي صعوداً هو الغضب وهو ذو أهمية كبيرة. إنَّ حقل طاقة الغضب عند 150 هو أعظم بكثير من حقل طاقة الحزن عند 75. يمتلك الشخص الذي يُعاني من الأسى طاقة مُنخفضة جداً، بينما من الواضح أنَّه لدى الشخص الغاضب كمّ هائل من الطاقة. إنَّ العواطف التي تنشأ من هذا المستوى هي الازدراء والكره والشكوى وقد حدثت في الوعي باعتبارها عملية تمدد. من موقع الغضب يرى الإنسان عالماً تنافسياً من الحروب والصراع والأعداء. من أجل ذلك، يُصبح الإله مستقطباً وإلهاً انتقامياً وغاضباً، المنتقم العظيم.

فوق الغضب هناك مستوى الغرور، وفي تطبيقه على السعي الروحاني، يتدرج مستوى الغرور الروحاني عند 175. من الواضح أنَّه عند انتقال الإنسان صعوداً في مقياس الوعي، يُوجد المزيد من الطاقة. تبدأ الحقول في منحنا شعوراً أفضل، ولكن يبقى الغرور عاطفة مُدمّرة، كما تمّ الإجماع عليه في جميع الأعمال الأدبية الروحانية. إنَّه يتسم بالعجرفة والاحتقار الذي يقوده النكران. إنَّ العملية الحاصلة في الوعي عند هذا المستوى هي عملية التضخم. بسبب العجرفة والاحتقار، فإنَّ

الشخص الذي يحمل هذا الموقف حيال سعيه الروحاني لن يكون مستعداً للتحدّث عن الأمر.

إنَّ الشخص عند مستوى الغرور يفهم كلَّ شيء من منطلق الخيلاء وأهمية الذات والمنصب، الأمر الذي يُؤدّي بالإله إلى أن يكون في أحد اتجاهين. قد يكون موقفاً مُلحداً يأتي نتيجة العجرفة الفكرية ويقول إنَّ الذكاء في الدماغ الأيسر هو المَلَكة الأسمى عند الإنسان، ولذلك السبب هو مَن يُقرر إن كان **الإله** موجوداً أم لا. من الممكن أيضاً أن يكون من موقف المتعصب لرأي أو مذهب والذي يدّعي أنّه يحيط علماً بالموضوع، والذي يكون في حالة من الغرور، العجرفة والازدراء لسواه من المواقف مثلاً «وفاة غير المؤمن». من الواضح أنَّ هذا يأتي من الأنا المتضخّمة. إنَّ جميع المواقف صعوداً في هذا المستوى تكون تحت خط الاستقامة عند مستوى 200.

ما الذي يحدث عندما نتخطّى عتبة 200، أي مستوى الشجاعة والحقيقة، المستوى الذي لا يكون فيه اختبار قوة العضلات ضعيفاً؟ الآن يكون الشخص قادراً على البدء في الاطلاع بانفتاح على الأسئلة، لأنّه يملك القدرة على ذلك. إنَّ مستوى الشجاعة هو مستوى الفرص والانفتاح الذهني وطور الانفتاح من أجل كلِّ مَن هو جاد حول السعي الروحاني.

إنَّ حقل الطاقة التالي يُدعى الحياد عند 250. تحته تماماً عند 200 كان لدينا تفكير منفتح، ولكن عند هذا المستوى نغدو غير متعلقين، نظراً لأنَّ حقل الطاقة الآن يتجه صعوداً في اتجاه إيجابي. إنَّنا الآن متحررون وأحرار في الدراسة والتحري والاكتشاف بأنفسنا. عند مستوى الطاقة هذا، يبدو العالم «حسناً»، ويكون **الإله** في هذا العالم «الحسن» هو إله الحرية، **الإله** الذي يُحبّ قدرة الإنسان الفطرية على أن يرغب في اكتشاف الحقيقة بنفسه.

إنّ المستوى التالي هو الاستعداد، حيث يتخلّى الإنسان عن المقاومة والتعلّق ويبدأ في القول: «أجل» وينضم، ويوافق، وينسجم مع البحث عن حقيقة خبرة الإنسان الداخلية. هنا يعرض الشخص نواياه الإيجابية المتفردة، ولذلك فإنّ العالم الذي يحصل فيه هذا هو عالم ودود، كما أنّ المستقبل يبدو واعداً ومتفائلاً. إنّ النظرة إلى إله هذا النوع من العالم هي أنّه واعد ومفعم بالأمل. إنّه إله الحرية.

عند أسفل المقياس كان هناك نظرة سلبية إلى الإله الذي كان أكثر شيطنة وتهديداً ونزوعاً إلى العقاب. عند مستوى الاستعداد، نجد أنّ الإله أضحى صديقاً، جديراً بالثقة. هذه بداية الإله المُحبّ ومدخل يُمكن للمرء من خلاله أن يكون مُستعداً رُبّما لأن يرى الإله كجانبٍ إيجابي.

من هناك تبدأ الحركة صعوداً نحو القبول عند 350 حيث يبدأ الإنسان هنا يشعر بثقة لا ريب فيها وبتحول في الوعي. يدرك الإنسان أنّ القدرة على اكتشاف الحقيقة تكمن داخل النفس.

إنّ المستويات الدنيا من الوعي تعتبر أنّ الحقيقة موجودة خارج الذات. لو كانت الحقيقة موجودة خارج الذات، لكان لزاماً أن يتمّ كشفها من قِبل شخص ما لأنّ الطاقة متدنية للغاية عند هذه المستويات. إنّ جميع حقول الطاقة تلك في اتجاه سلبي، وهي تقف حائلاً بين الإنسان وبين قدرته على اكتشاف الحقيقة بمفرده.

عند مستوى القبول، يتمّ إعادة الاعتراف بالقدرة التي داخل الإنسان. من أجل ذلك السبب، يبدأ الدرب في التحوّل إلى تجربة إيجابية. تغدو الدراسة مُتناغمة ويكون الإله في حقل الطاقة ذاك إلهاً رحيماً راضياً. عند إعادة اعتراف الإنسان بقوته المُتفرّدة، يكون الإله مسروراً. يتمّ النظر إلى هذا الإله على أنّه يتبنّى موقفاً إيجابياً حيال سعي الإنسان الروحاني.

بدءاً من هذه النقطة، ينتقل الإنسان صعوداً في اتجاه شديد الإيجابية نحو حقل طاقة المحبة عند 500، والذي هو حقل يتسم بالتعزيز والدعم والتسامح. عندما ينتقل الإنسان إلى الرغبة في أن يكون شخصاً مُحبّاً، فإنَّ الشفاء الباطني يبدأ في الحدوث، ويتمكن الإنسان من اختبار الحياة باعتبارها محبّة على الرغم من تقلبات الدهر العاطفية. تتّصف تجربة الحياة في حدِّ ذاتها والطبيعة الفطرية لما يحدث بالمحبة، وهي تأتي من **الإله** ذو الحُبّ والمحبة غير المشروطين. يقودنا هذا الاكتشاف إلى حالة داخلية من السرور. عندما يبدأ الإنسان على نحو دوري، في اختبار حالات الفرح، فإنَّ توجه الإنسان يُصبح رحيماً. إنّها بداية نقلة تدريجية في العملية، وفي الوعي، وفي رؤية الإله بوصفه الكمال والجمال الذي لا يُوصف. هناك انتقال إلى القدرة على رؤية الإله من وجهة نظر الوحدانية والاتحاد.

إنَّ الانتقال نحو 600 يأخذ الإنسان إلى مستويات يُسمّيها العالم التنوير. ثمّة فقدان تدريجي للتماهي مع النفس الدنيا، التي يدعوها العالم «الأنا المزيفة»، وغالباً ما يتمّ الإشارة إليها «أنا» أو «نفسي»، لأنّها تتماهى مع العديد من حقول الطاقة وصنوف السلوكيات التي تترتّب على ذلك. عندما يتمّ التنازل عن ذلك التماهي وعن وجهات النظر، يحصل التمدد نظراً لتوسّع سياق تجربة الإنسان، وانتقال الإنسان صعوداً نحو قمّة المقياس، والتماهي مع الذات الحقيقية.

إنَّ الحالات التي تنشأ عند مستوى 600 تُسمّى «الهناء». إنّها حالات لا محدودة من الفرح، واختبار الحضور المطلق، وهي نتيجة التخلّي عن التماهي مع النفس الدنيا. عند الانتقال صعوداً نحو التنوير، يختبر الإنسان حالات من الاستنارة الروحانية ويرى الإله والعالم كوحدة. كما يختبر الإله باعتباره **مصدر الوجود**. عند حالات التنوير فوق 600 هناك تجسيد الآلهة the avatars ، والقديسين العظماء، ومعلمو البشرية

الروحانيون العظماء، والحكماء، والكائنات المُستنيرة. على الأقل هناك الآن فكرة عن السبيل إلى الإله. إنَّ الإله الآن موجودٌ عند رأس الخريطة، في حين أنَّ ذاك الذي ليس الإله موجود في الاتجاه الآخر عند القاع. إنَّ هذا واضح نوعاً ما وقد يبدو بسيطاً عند النظر فيه، ومع ذلك، فإنَّه من الحسّ السليم وأمر نعرفه جميعاً بالفطرة. سوف نتطرق إلى هذا في المستقبل وقد بات لدينا الآن توجُّهٌ نحو هذا الميدان.

إنَّ ذاك الذي هو صادق يحمل طاقة أكبر ويتدرج عند رقم أعلى. إنَّه تردد أعلى، وفي الفيزياء، كلّما كان التردد أعلى، كانت الطاقة أعظم. على سبيل المثال، الطاقة الكهربائية، لا يتمّ نقلها عبر الريف عند120 فولت، بل يتمّ نقلها عند 30 ألف فولت أو أعلى حتى. كلّما ارتفع التردّد، عظمت الطاقة. من أجل هذا السبب، فإنَّ كلمات المُعلّمين العظماء ارتقت بالبشرية آلاف السنين. لا تزال كلماتهم فاعلة وذات تأثير وستُواصل الارتقاء بالوعي الإنساني لآلاف السنين القادمة، على الرغم من أنَّهم غادروا هذه الكوكب بأجسادهم. عندما نقوم بمعايرة حقول الطاقة لأعمالهم، نرى أنَّ لها طاقة هائلة، ولذلك ليس ما قيل وحسب هو المهمّ، بل قوة الكائن الذي قالها.

تاريخياً لقد تمّ اكتشاف أنّه لم يكن هناك بيئة آمنة، أو توجّه متاح للأشخاص الذين يتوجّهون إلى هذا الحقل، ولذلك فإنَّ السبيل إلى تفادي الأزمات الروحانية والاحتياج إلى إسعافات أولية روحانية في المستقبل، هو التراجع بعض الشيء والقيام ببعض البحوث الفردية. إنَّ السؤال الأول الذي يُطرح حول أيّ تعاليم هو «ما مستوى هذه التعاليم؟» إنَّ هذا مفيد لأنَّ الطفل الذي في الداخل يبقى ساذجاً وبريئاً. من ناحية أُخرى، فإنّ البراءة هي ما يُفضي إلى الخطأ لأنَّ التفكير البريء لدى الطفل لا يملك أدوات التمييز. إنَّه في حاجة إلى طريقة يُقرر من خلالها إن كان ما يجري نافعاً. (انظر قائمة المعلّمين

الروحانيين في الفصل 17، الحقيقة في مقابل الباطل).

من الواضح أنّه إذا كان الإنسان منخرطاً في تعاليم ذات حقل طاقة أدنى من 200، فسوف يحظى بتجارب سلبية. بالمقابل، فإنّ التعاليم ذات حقل الطاقة الإيجابي والتي تتدرّج عند مستوى عال سوف تقود إلى المحبة، والتي هي التأمين الأفضل ضدّ الكوارث الروحانية. يستطيع الإنسان أن يسأل إن كانت التعاليم، ومُعلّم تلك التعاليم، وكتب تلك التعاليم تعكس مستوى عالياً. هذا لا يعني القول إنه صواب أو خطأ، وإنّما من المفيد وحسب تحديد مستواها.

إن كانت التعاليم أدنى من 200، عند الكراهية على سبيل المثال، فذلك يعني أنّ الإله يكرهك ويكره سلوكك ودوافعك وإنسانيتك. بالتالي فهو إله الكراهية، ويكون حقل الطاقة سلبياً ويتدرج أدنى حتى من 20 أو 30 أو 40. عند ذلك المستوى يكون الكره، وقتل الآخرين، والانتحار. هناك يكون الإله هو إله الموت وليس إله الحياة. تنبع كراهية الذات والشعور الباطني بكونك مُدمّراً من هذه التعاليم. إن كان الإنسان يأمل في أن يتبع هكذا سبيل، فهو على الأقل سيدخله بعينين مفتوحتين «الإرهاب مثلاً».

هناك أيضاً تعاليم الوجودية التي تُركّز على يأس الإنسان. إنّها تعتمد على تبجيل الماضي، فقد بات هناك الآن قدر كبير من الأسى والإشفاق على الذات تجاه ما حدث لهذه المجموعة من الناس. ثمّة تعاليم ومُعلّمين يُعبّرون عن الخوف ويستغلّون حقل الطاقة الخاص به، وفي تلك الحالة يختبر الشخصُ الخوفَ من الإله بوصفه إلهاً عقابياً. يكون حقل الطاقة في اتجاه سلبي ويُواصل توليد الخوف.

تمتلك جميع حقول الطاقة هذه ما يُؤيّد قضيتها ويجعلها تبدو مقنعة. إنّها أشبه بالسياسيين في العالم الروحاني أو الديني وهم ماهرون للغاية في

عملية الإقناع. مع هذا، عندما نختبر طاقتهم وتوجههم، نجد أنَّ تعاليم الخوف التي يبثّونها سلبية وتدميرية. عندما نراهم على شاشات التلفاز، نستطيع أن نخفض الصوت ونُراقب وجوههم وإيماءات اليدين لنرى ما يكشفونه عندما يتمّ الفصل بينهم وبين الكلمات. عند اختبارهم، يجعلنا هؤلاء الأشخاص ضعيفين، ممّا يُشير إلى أنَّ ما يتمّ تعليمه ليس هو الحقيقة. يُظهر البحث أنَّ الإله ليس عند أسفل المقياس، مع أنَّ جميع تعاليم الكراهية والخوف التي تأتي من أسفل المقياس تُشير إلى العكس.

عندما ننتقل صعوداً نحو الغضب، نرى تلك المواقف التي تُعزز الغضب والنزاع والكراهية والحروب الدينية لأنّها تنافسية وغالباً ما تحتفي بإله مُسيّس وانتقامي. بسبب أنّه موقف استقطابي، دائماً ما يتمّ النظر إلى أنَّ **الإله** سوف يُعاقب غير المؤمنين، وهو عادة أحد التعاليم التقليدية. من الأهمية بمكان أن نعلم أين يتدرّج هذا على المقياس بحيث نتمكّن من رؤية العلاقة بينه وبين تلك الأمور التي تتسم بكونها حقيقية.

إنَّ الهدف من كلّ هذا هو خلق بيئة آمنة، ووجهة آمنة، وحيزاً آمناً نستطيع فيه القيام بسعينا الروحاني لأنّنا خلال السعي الروحاني نُلزم أنفسنا بأهداف وأغراض معينة نتيجة لنوايانا، وستظهر لنا بعض الأمور خلال تلك العملية. كثيراً ما يكون أحد أسباب الأزمات الروحانية هو أنَّ الإنسان ينسى أنّه قام بإنشاء عملية ما عبر نواياه، كما أنَّ خبرته هي نتيجة طرحه للسؤال، وقيامه بالالتزام، وجعل نفسه منسجمة مع البحث عن الحقيقة.

عندما يجعل الإنسان نفسه تتماهى بطريقة معينة فإنَّ لذلك قوة عظيمة. عندما ننظر إلى قوة التفكير، نستطيع أن نرى كم هي مُهمّة الأمور التي يعتقد بها. إنَّ لديه القدرة على أن يجلب إلى حياة الإنسان الشيء الذي طالما تمناه بالتحديد. كثيراً ما ينسى الإنسان في خضم

الأزمة، أنّه طلب جلب ذاك الذي يحتاج إلى علاج، ولذلك، ما يحدث في حياته ليس خطأ أو غلطة. إنّه بالتحديد ما يجب استحضاره، دراسته، فهمه، التخلّي عنه، إعادة صياغته، علاجه، غفرانه، ونتيجة لذلك، يحتاج الإنسان إلى وجهة نظر رحيمة.

كيف لنا أن نشفي ما يظهر لنا في حياتنا ما لم نتبنَ موقفاً شافياً؟ من الواضح كم هو مُهمّ على نحو حاسم معرفة حقل الطاقة لتعاليم معينة. «(نظِر الفصلين 16-17 في كتاب الحقيقة في مقابل الزيف). إن كان الأمر يتطلّب المسامحة، فإنّ تعاليم المسيح مبنية على المسامحة، وإن كان يتطلب الرحمة والتفهم، إذن يجب أن تكون التعاليم عند مستوى تدرج 500 وما فوق، لأنَّ الشفاء يبدأ عند 540. من الواضح أنَّ ذاك الذي يُسمّيه العالم «خطيئة»، ما هو إلا أمرٌ يتطلّب العلاج، أليس كذلك؟ إذن فالشفاء عند مستوى 540 على الأقل، أمرٌ مطلوب.

عندما تطلب من الناس أن يُثيروا أمراً ما من الداخل إلى حقل طاقة سلبي، فهذا أمر يُحدث اضطراباً، ولذلك من غير الآمن على الإطلاق الخوض في أيّ تعاليم روحانية، حتى وإن كانت تقترح بحث الدوافع، البحث الروحاني، التطهر، ما لم يكن حقل الطاقة لتلك التعاليم أو الطريقة إيجابياً وعند مستوى 540 فما فوق. من الأكيد مدى خطورة التعاليم ذات مستوى الطاقة المُتدني. إنّها أشبه بوضع الإنسان نفسه على طاولة العمليات والسماح بشقّ جوفه من قِبل جراح لا يملك مهارة التعامل مع ما سيكتشفه عندما سيُقدم على ذلك الفعل. إنّنا لا نسمح لطالب في السنة الثانية من كلية الطبّ أن يفتح بطن أحدهم على طاولة العمليات. بدلاً من ذلك، يتمّ ذلك الإجراء على يديّ من يملك القدرة على ذلك. إنّ حقول الطاقة هذه تملك القدرة. يتطلّب الأمر قدراً كبيراً من القوة والمعرفة من أجل فتح داخل شخص ما والبحث فيه.

نحن لا ننصح بالبحث عن الدوافع في بداية عملية التطهير إلى أن يتمّ تحديد إن كان المُعلّم والتعاليم وأولئك الذين يُحيطون بالشخص هم ضمن حقل طاقة 540 على الأقل، وهو حقل يتصف بأنّه مُعزز وداعم ومتسامح ويهدف إلى الشفاء من خلال التفهم والرحمة الحقيقية. إنَّ إله مثل هذا النوع من حقل الطاقة سيكون بالتالي إلهاً يُحبنا، لأنَّ الشفاء يطرأ فقط من خلال المحبة وسيكون حُبّه غير مشروط. إذا ما فهمنا جوهر الإله يوماً، فسوف نُدرك أنَّ كلَّ ما له علاقة بالإله هو غير مشروط. إنَّ ذاك الذي هو مشروط، وبالتالي محدود بالتعريف، لا يُمكن أن يكون إلهياً. إنّ ذاك الذي هو الإله يتجاوز جميع الشروط وهو لامحدود، ولذلك فإنَّ الحُبّ هو محبة لا محدودة، وبالتالي فهو قادر على نحو لا محدود على الشفاء. من أجل خلق بيئة وحيز آمنين لأنفسنا، من الضروري أن نعلم أنّنا في حيز آمن طالما كان المُعلم والتعاليم في اتجاه إيجابي، وطالما أنَّ حقل الطاقة هو على الأقل عند 540، وطالما أنّه يتبنى الرحمة والتسامح في منزلة مرتفعة في قلب التعاليم، وإلا فلن يكون قادراً على شفاء ما سيطرأ لاحقاً.

من خلال التدريج حرفياً لآلاف العوامل في العديد من التعاليم والطرائق، اتضح باستمرار أنَّ تلك التي تتدرّج عند الاتجاه الأعلى والإيجابي كانت تتسم بغياب تعاليم الكراهية أو الإدانة بأيّ طريقة كانت. لقد تبيّن أنَّ التراحم الكبير والتدرج الذي فوق 600 هما من سمات المُعلّمين والتعاليم العظيمة. كان حديثهم ينبع من غفران وتراحم لانهائيين تجاه إنسانية الفرد، وكانوا ينظرون إليها كأمر يحتاج إلى مداواة. في التعاليم السامية، لا اعتبار لثروة الشخص أو منصبه، كما لا يُوجد رغبة في التحكم بحياة الفرد الشخصية. ما من إدانة أو إبطال للحياة في أيّ من وجوهها. كيف يتمّ هذا؟ على سبيل المثال، ليس المال في حدّ ذاته، وإنّما الطريقة التي يتمّ النظر إليه فيها داخل الذهن. إنّها

ليست مجريات الحياة، وإنَّما موقف الإنسان منها.

تُمثل التعاليم العظيمة والتي هي في اتجاه إيجابي، المبادئ الأساسية التي يُمكن للمرء من خلالها اختبار حقيقة نفسه عبر سعيه الروحاني الداخلي. حينها يتطلّب خلق حيز آمن، مُعلّمين لا رغبة لديهم في استغلال أو إبطال أحد، ولذلك هم أمثلة حية على مبادئهم المتفردة. إنَّهم مُجرّدون من استغلال الأتباع من أجل «مصلحة الحركة» أو «القضية». ثمة اجتناب لذلك الاستقطاب الشائع لـ «نحن» في مقابل «هم». هناك حاجة إلى البقاء واضحين إزاء الفرق بين ظواهر العالم المنطقية وذاك الذي هو روحاني. ما من اهتمام بالشكل في العالم الروحاني وإنَّما بالمبادئ الجوهرية غير الخطية التي تظهر حينذاك من خلال جميع مستويات الواقع.

إنَّ خلق حيز آمن هو من سمات المعلمين الذين لا رغبة لديهم في أن يستغلّوا أو يُوهنوا، ومن أجل ذلك، لا يطمع المُعلّمون العظماء في الهيمنة على مال أحدهم أو حياته أو قراراته أو حياته الشخصية. في الواقع، يرفض الكثير منهم الإجابة على الأسئلة على ذاك المستوى. بدلاً من ذلك، إنَّهم يضربون مثلاً ويتحدّثون عن تعاليم مبدأ ما. حينها يعود إلى التلميذ أو التابع مسألة تبيان كيفية تطبيق ذلك المبدأ في موقف ما. نتيجة لذلك، ما من «إدانة»، فقط هناك التعاليم ذات السياق العظيم والتي من خلالها يتمّ اختبار الحياة.

بالعودة إلى خريطة الوعي، نستطيع أن نرى كيف يُمكن تبني العديد من الأمور. نستطيع عزل حدث ما في هذا العالم والذي ليس له أهمية محددة في حدّ ذاته. إنَّ الطريقة التي نتعامل بها معه والمعنى الذي نُسقطه عليه، والأهمية التي نمنحها له هي ما يصنع الفارق. إنَّه في حدّ ذاته لا يملك معنى في واقع الأمر. يتوقّف المعنى على مستوى وعينا، أو

مستوى وعي التعاليم. سوف نستخدم المال كمثال، لأنه غالباً ما يكون مصدر الصراع بين الباحثين الروحانيين، على الأقل في البداية.

كيف سينظر الإنسان إلى المال؟ إنَّ هذا يتوقف على حقل طاقة التعاليم أو المُعلِّم. قد يكون أمراً يشعر الإنسان بالذنب حياله أو بالخطيئة لامتلاكه. سوف يُدمّرنا الإله إن كنا نملك نقوداً ونستطيع أن نكره أنفسنا لامتلاكنا المال. إنَّ العملية برمتها عملية تدميرية لأنَّها تقع في حقل طاقة سلبي يمتلك تدرجاً منخفضاً للغاية بالنسبة إلى الحقيقة.

قد يتمّ النظر إلى المال من حقل طاقة أعلى، كالخوف مثلاً، حيث يُصبح امتلاك المال أمراً مخيفاً، يُرافقه الهمّ والقلق والذعر. سوف يتمّ النظر إليه بوصفه أمراً «غير روحاني» ويستلزم عقوبة من الإله، أو قد يكون مصدر الكراهية والازدراء والشكوى، حينها يتمّ استخدام المال من قبل المجموعة الروحانية بطريقة تنافسية وانتقامية تجاه الآخرين، الأمر الذي يُؤدّي إلى الغضب وإلى حرب دينية.

قد يتمّ التعامل مع المال من مستوى الغرور، باعتبار أنَّ المال رمز للمكانة التي منحنا إياها الإله. كلَّما أحببنا الإله أكثر، أعطانا المزيد من المال، وتنبثق هذه الفكرة من عملية التضخّم. عندما ينتقل الناس صعوداً إلى حقل طاقة أعلى، يُصبحون حينها غير متعلقين بالمال. يتمّ تحريرهم ويكفّ المال عن التحكم بهم. لا بأس الآن أن يكون لديك مال، لأنَّ إله ذاك الحقل من الطاقة هو إله الحرية. إنَّ الإله لا يكترث إن كان الإنسان يملك مالاً أم لا.

عندما ننتقل صعوداً في المقياس إلى القبول، قد نكون على استعداد للنظر إلى هذا على نحو مختلف. عندما يتمّ الانتقال صعوداً نحو حقول طاقة الحبّ والغفران عند مستوى 540، سوف يتمّ النظر إلى المال كنعمة من الإله ينبغي أن نكون شاكرين عليها. حينها يُصبح المال وسيلة

وطريقة للتعبير عن الرحمة والمحبة غير المشروطة تجاه معاناة العالم، لأنَّ حقل طاقة الحُبّ يرعى ويدعم الحُبّ والحياة وجميع انعكاساتها. إنَّه بداية حدوث كشف لأنَّ هناك إطلاق لمادة «إندروفين» في الدماغ، الأمر الذي يُؤدِّي إلى رؤية المال كمسألة محبة ووسيلة من أجل دعم الآخرين. إنَّ القصد من ورائه، والطريقة التي يتمّ التعامل معه في الذهن عند هذا المستوى، هي جعل الإنسان ينظر إلى المال على أنه نعمة ومسؤولية وإدارة ووسيلة من أجل مساعدة ودعم الآخرين. حينها سوف يتمّ استخدام المال من أجل نفع البشرية وليس كإيماءة أنانية تجعل من اسم الإنسان منقوشاً على لوحة نحاسية تذكارية تُقدّمها المنظمة المتلقية للدعم. سوف يتمّ استخدام المال كهبة مع الاعتراف أنَّ المصدر هو محبة الإله ورؤية ذلك كتعبير إيجابي. إنَّ كلَّ ما في الوجود ينتمي إلى الإله، بما في ذلك المال، والذي لا نملك إلا وصاية مؤقتة عليه.

عندما ينتقل الإنسان صعوداً نحو قمة الحقل إلى الوحدانية والكمال، يرى أنَّ كلَّ الأشياء هي وجوه للإله، وأنَّ الإله هو كلّ ما هو كائن. يبدأ الإنسان في رؤية القداسة داخل كلِّ الأشياء، وأنَّ هذا ينطبق على جميع الأشياء التي في الحياة. بدلاً من رؤية المال كخطيئة، يتمّ النظر إليه الآن على أنه وسيلة منحنا إياها الإله كي يتمّ التعبير عن المحبة في حقل طاقة أعظم، وكي نتمكّن من مساعدة شريحة كبيرة من الجنس البشري. بالإمكان حينذاك النظر إلى المال على أنَّه الفرح الذي يُمكن للمرء من خلاله أن يشعر بالسعادة الداخلية من أنَّه مُنح القدرة، ولكون المال تعبير عن سلطان الإله على الأرض، وأنه يجلب الشفاء من الألم الداخلي ومعاناة البشرية.

إنَّ تعزيز الحُبّ والتعبير عنه هما الرغبة النابعة من الرحمة من أجل تخفيف المعاناة. يغدو المال أداة تُمكن الإنسان من المساعدة في تخفيف المعاناة في هذا العالم. يتمّ اعتبار الثروات هبات من الإله، ثمَّ

يتمّ استخدامها من أجل جلب معرفةٍ متزايدة بالإنسان، والتخفيف من المعاناة الأمر الذي يحدث جراء معرفة الإنسان المتزايدة والتدريجية بالحقيقة.

بعد المشكلة المتعلقة بالمال، فإنّ المشكلة التالية هي دائماً الجنس، أليس كذلك؟ سوف نُلقي نظرة على الجنس ونرى كيف أنّ الصراعات التي تنشأ حوله تعتمد على حقل الطاقة. إنّ الجنس باعتباره حدثاً في حياة البشر وجزءً من إنسانيتهم، يُمكن النظر إليه من قاع المقياس «الشهوة، الإدمان، الرغبة المُلحة». إنّ التعاليم التي تنبثق من حقل الطاقة هذا سوف تنظر إليه على أنّه سلبي ومرتبط بالخطيئة والمعاناة، ولذلك فإنّ إله ذلك المستوى هو المُدمّر العظيم، وستكون العملية عملية تدمير، وكراهية للذات، والشفقة على الذات، ولوم الذات.

إنّ وجهة النظر التالية هي أنّ النشاط الجنسي للإنسان هو حالة ميؤوس منها، حالة يأس وفقدان للطاقة وانعدام القدرة على اختبار الحيوية والنشاط. رُبّما يتمّ النظر إليها بوصفها حزينة ومفعمة بالندم على كون الإنسان أشبه بحيوان. عند قاعدة المقياس، يتمّ النظر إلى الإنسان على أنّه جسد. عندما نتجاوز خط الحقيقة 200، تتلاشى النظرة إلى الإنسان على أنّه جسد تدريجياً، ويُصبح هناك إدراك تدريجي أنّه روح. من ناحية أُخرى، ذاك الذي ينظر إلى الإنسان على أنّه جسد، يُدينه ويحزن عليه كونه حيوانياً إلى هذه الدرجة. أمّا أولئك الذين يُهيمن عليهم الخوف فسوف ينظرون إلى النشاط الجنسي بقلق وهلع، وسوف يتعاملون مع الموضوع برمته على أنّه مُخيف، ويعتقدون أنّه من الأفضل الإنكار أو تجاهل الأمر برمته وحسب، لأنّ الإله في ذلك المستوى عقابي، وسوف يُعاقب الإنسان على أيّ نشاطٍ جنسي.

عند النظر إلى النشاط الجنسي، يستطيع الإنسان أن يرى الطرق

المتعدّدة بما في ذلك الغضب، التي من الممكن للناس أن يتعاملوا بها مع الجنس. هناك من الناس مَن يُكرهون أنفسهم على نشاطهم الجنسي في حين أنَّ منهم مَن يستغلّون الإغراء. هناك أيضاً انحرافات الأديان والمجتمعات الشيطانية وآخرين يتمّ عندهم عكس الأمر تجاه النشاط الجنسي والإغواء الآن، حيث تُضخّم التعبيرات عنهما من أهميتهما على نحو غير متكافئ.

كيف يُمكن التعامل مع النشاط الجنسي عند مستوى الحقيقة؟ عند هذا المستوى، يبدأ الإنسان في مواجهة ماهية النشاط الجنسي والتعامل معها من وجهة نظر روحانية. هنا يبدأ الإنسان يُصبح ذا سلطة، وينتهز الفرصة، لأنَّ الإله عند هذا المستوى يُشجّع العقل المنفتح والحرية في أنه لا بأس في اكتشاف ذلك لأنَّه عند هذا المستوى لا يكون الإنسان مُتعلقاً بأيّ موقف تجاه الجنس. عند هذا المستوى، يتحلّى الإنسان بالتواضع. هذا يعني أنَّ لسان حال الإنسان يقول: «أنا، في الواقع لا أعرف إجابة عن هذا الموضوع، ولكنّني عازم على البدء في النظر فيه». بسبب أنَّ الاستعداد هو حقل طاقة إيجابي، فذلك يشي أنَّ هذا الموضوع ودود، واعد، مُفعم بالأمل، ويستطيع الإنسان أن يتحرّى عنه. عندما يتمّ إضافة نيّة الإنسان بأن يقوم بتوضيح الموضوع، يُصبح هناك ثقة معيّنة في العالم المتناغم ذي الإله الرحيم، بوجود القدرة على استكشافه الآن دون أن يُلقي بنا في نار جهنم.

عندما يتمّ النظر إلى الجنس من حقل طاقة 500 فما فوق، يكون الأمر منوطاً الآن بموقع المحبة والعرفان. يتمّ النظر إليه كتعبير عن الرعاية والدعم والشفاء، ويُنظر إلى ممارسة الحُبّ على أنها فعل شفاء وغفران. إنَّ الأشخاص الذين طالما جادلوا وتشاجروا من قبل، باتوا الآن يذوبون في عناق ومسامحة ورعاية وشفاء بعضهم البعض. إنَّهم يُؤكّدون على قيمة وأهمية بعضهم البعض. يُصبح النشاط الجنسي هبَةً وتعبيراً

عن الحُبّ، وفي نهاية المطاف تعبيراً عن الحُبّ غير المشروط والفرح والاحتفال بحيوية الإنسان ووجوده. ثمّة عرفان تجاه الإله على فرحة الوجود وبداية حدوث التجلي والكشف، ومن ثمّ الانتقال إلى الهناء. إنّ أولئك الذين ينتقلون إلى حالات أسمى من الوعي يرونه تعبيراً عن الوحدانية وطريقة للكينونة. إنّه طريقة للحياة وسبيل إلى جمع الطاقات الذكورية والأنثوية في العالم.

يتمّ التعامل مع النشاط الجنسي والمال أو أيّ شيء في المقام الأول كوجهة نظر. لا يُمكن لأيّ من هذه الحالات أن تُخبرنا ماهية شيء ما في حدّ ذاته. من غير الممكن انتزاعه من حقل الفهم الذي يكون منسجما مع مستوى وعيه. عندما يُعبِّر شخص ما أو تُعبّر تعاليم ما عن مواقف أو معتقدات أو آراء، سوف يتمّ اكتشاف أنّها جميعاً محض آراء. لم يتمّ التطرق إلى الجوهر في حدّ ذاته، إنّها وحسب الطريقة التي ينظر بها الشخص «الفهم». إنّ كيفية تبنيه في الذهن هي مُجرّد تعبير عن مستوى وعي الشخص، وعن درجة إدراكه للحقيقة. كلّما كانت وجهة النظر أدنى، كانت نظرته لأيّ سلوك بشري أكثر سلبية.

من الممكن النظر إلى جميع الأمور من موقف «إدانة» لأنّ قاعدة المقياس هي إدانة «لا تنتهي» وإضعاف للحياة بكل تعبيراتها. من الممكن إبطال جميع نوايا الإنسان ودوافعه وماديته ونفسيته، بل حتى طموحاته الروحانية والرغبة في أن يكون باحثاً روحانياً رُبّما يتمّ إبطالها، لأنّ هناك بالتأكيد متشكك سوف يقوم بالسخرية منه. نستطيع الخروج من هذا من خلال الإدراك بوضوح أنّ هناك حدث يحصل في العالم، وهناك الحياة في حدّ ذاتها، وهناك الطبيعة البشرية التي هي ما هي، وهناك طريقة للعيش مع ذلك والنظر إليه، والذي هو تعبيرٌ عن مستوى الوعي. لا زلنا لا نقول شيئاً عن ذاك الذي «هناك في الخارج»، وإنّما بدلاً من ذلك نتحدّث عن مستوى وعي الإنسان. في الواقع لم يتمّ بعد

قول شيء عن العالم في حدّ ذاته «مثلاً، الفهم بدلاً من الجوهر».

إنَّ جميع الكائنات المتنورة عند رأس قائمة المقياس يقولون إنَّ كل شيء هو الإله، وإنَّ «الشيء» هو ما هو فحَسْب «الجوهر». إنَّهم لا يضعون أيّ قيود أو تقييم عن «الصواب» و«الخطأ» حياله. إنَّهم يرون قداسة الوجود بأكمله، وبالتالي ما من إبطال. إن كان كلُّ ما في الوجود هو الإله، فإنَّ إبطال أيّ جزء منه سيكون إبطالاً للإله. بدلاً من القول إنَّ الإنسان بكلِّ تعبيراته، وبما أنَّه خلق خلقه الإله، سيتم إخضاعه على الأقل من قِبل الإله، تعمد الكائنات العظيمة إلى تعليم مبدأ يُفضي إلى الفهم. يقول المعلمون الراقون إنَّك إن تبعتَ مساراً معيناً، فسوف تحدث أمور معينة لك، ومن ثمّ يتركون القرار لك.

هناك مثال جيد للغاية على مثل هذه التعاليم النقية في حياتنا وهو جمعية مدمني الكحول مجهولي الإسم AA لا تتبنّى هذه الجمعية AA أيَّ موقف من كونك تحتسي الخمر أم لا. إنَّها لا تُحاول إغلاق صناعة المُسكرات ولا تُحاول إقناعك بالكفّ عن الشرب. من ناحية أُخرى، إنَّها تقول إلى كلّ من لديه مشكلة، أنَّ هذا ما نفعله، وهذه هي النتائج. إنْ واصلتَ شرب الكحول، فهذه هي النتائج. ما من «إدانة» أو إبطال. لا أحد يبحث عن أيّ سلطة، ولا أحد يتمنّى استغلال الآخر. لا تملك جمعية AA أيَّ ممتلكات، أو طبقة ذات امتياز، ولا حكومة، ولا أبنية، ولا بَريق شهرة. إنه مبدأ روحي فحسب، والذي يسمح للفرد أن يكون حراً في رؤية الحقيقة فيه من أجل نفسه، وتطبيقه في حياته إن رغب في ذلك.

إنَّ هذا مثال على التعاليم السامية، تتدرج جمعية AA عند 540، الأمر الذي يتوقعه الإنسان. إنَّ حقل الطاقة الذي يشفي لا بُدَّ أن يكون تعاليماً ذات اتجاه إيجابي ويتدرج على الأقل عند 540. إنَّ جمعية AA

تقوم بالطبع كمثال على الشفاء المُعتمد على الجوانب المادية والذهنية والروحانية لدى الإنسان. يُقال إنَّه لا يُمكن للشفاء من الإدمان أن يحصل ما لم يتحقق النماء والتطور الروحاني.

إنَّ ما حدث في حياة القديسين هو أنَّهم نزلوا إلى قاعدة المقياس، الأمر الذي كان له عظيم الدور في تجربتهم الداخلية السابقة لتحقيقهم الحالة الأسمى من الإدراك. كان ذلك نتيجة بحثهم في داخل الذوات الداخلية. أخيراً وصلوا إلى قاع المقياس وواجهوا الفهم اللاواعي سابقاً «والذي أصبح واعياً الآن» للنفس بصفتها أمراً منفصلاً جوهرياً عن الإله. إنَّ قاع المقياس يُمثِّل الانفصال المطلق عن الإله.

إنَّ الكرب وكراهية الذات جراء الإحساس الحاد بالذنب لم يجلب معرفة الإله من خلال الخطيئة وإنَّما بدلاً من ذلك جلبها الاستسلام. في كلِّ حالة من الحالات، كان هناك تجربة معذّبة جَرّاء البعد الشديد عن الإله، ممّا جعل الإنسان يتخلّى. كان هناك الاستعداد للتخلّي وللقبول بالإله بوصفه ألوهية. ومن ثَمّ انتقلوا صعوداً إلى موقف يُدعى الاستسلام، وهو حقل طاقة يتدرج عند 575. لقد حرروا أنفسهم من حقل طاقة 30 من خلال التخلي أخيراً والاستسلام إلى الإله، الأمر الذي فتح الطريق أمامهم نحو اختبار الحقيقة.

إنَّ أولئك الذين أصبحوا متنوّرين غالباً ما خاضوا فترات عذاب جرّاء مواجهة التجربة السلبية لما تمّ دفنه في اللاوعي عندهم، والتجربة السلبية لاعترافهم بظلهم، والنظر فيما اعتبروه بغيضاً واعترافهم به، ومن ثم الاستغناء عنه «ليل الروح المظلم». إنَّ التخلّي عمّا كان أبعد ما يكون عن الحقيقة في تلك المواضع من قاع المقياس، والاستغناء عن تلك المواقف نتيجة الصدق مع الذات، أدى إلى إدراك الحقيقة.

إنَّ التخلّي التدريجي عن المواقف والانتقال إلى بيئة دائمة التمدّد

يسوقنا إلى الطبيعة الشاملة للسعي الروحاني في حدّ ذاته. إنَّ كلَّ ما في مقياس الوعي هو الأنا المزيفة بدءاً من الحالات العليا للأنا إلى الحالات الدنيا للأنا المزيّفة. إنَّ التخلّي التدريجي نافع لأنَّ المستويات تُمثّل وجهات نظر عن التخلّي عن إصدار الأحكام، وعن الغرور الذي ينتج عن تكبر «أنا أعلم». إنَّ الاستسلام من خلال التواضع يسمح بعملية الكشف التي من خلالها تنكشف الحقيقة. ثمّة عملية تدريجية للتخلّي عن هذه المواقف المقيّدة، والتي تحجب جميعها الوعي الباطني وإدراك للحقيقة. ينبثق هذا الإدراك تلقائياً من حقل الطاقة ويُصبح أعلى تدريجياً إلى أن يصل في نهاية المطاف إلى مرحلة يكون فيها الإنسان منفتحاً على رحمة الإله.

تظهر الآن صعوبة أُخرى في السعي الروحاني وتجلب معها الأزمات والصراعات، ألا وهي استخدام مصطلح «الأنا» بطريقة ازدرائية وتجريمية. سوف يقول الناس: «حسناً، تلك هي الأنا وحسب». بالنظر إلى هذا من وجهة نظر الحقيقة، نستطيع أن نرى أنه لا شيء هناك يُسمّى «الأنا وحسب»، لأنّ ذلك سوف يعني أنَّ هناك مكاناً لا يكون فيه الإله موجوداً. إنَّ جميع المواقف تُمثل «الأنا»، وبالتالي فإنَّ «الأنا» مُركّبة على ذاك الذي ليس «الأنا». لا بدَّ من أن يكون هناك أمرٌ أعظم، وهو الوعي في حدّ ذاته. من أجل القيام بالسعي الروحاني بأمان وتجنب الأزمات، من الأهمية بمكان إعادة التأكيد، والنظر، واكتشاف براءة الإنسان المتفردة. في الحقيقة، ليس من الآمن فعلياً القيام بالسعي الروحاني ما لم يكن لدى الإنسان لمحة عن تلك البراءة الفطرية المتجذّرة وإبقاء عينه عليها طوال الوقت، لأنَّ تلك البراءة هي بوابة العودة إلى الحقيقة كي لا يضيع الإنسان في المستنقع.

كيف لنا أن نُبصر تلك البراءة ونعلم بوجودها؟ نعلم أنَّ الكائنات المستنيرة تقول إنَّ الكلّ مُتوحّد مع الإله، ونتيجةً لذلك فإنَّ ذاك الذي

هو بريء فطرياً موجود داخلنا طوال الوقت. من الممكن للمعرفة أن تحصل كمسألة كشف أو فهم.

إذا نظرنا إلى وعي الطفل فسوف نرى براءته. يتفق الجميع على براءة الطفل ذي الوعي غير المنحرف. إنّه لم يتعلم الكذب بعد، ولا قيم إصدار الأحكام على الآخرين، ولا الانتقاد. يثق الطفل على نحو منفتح وبريء، وانطلاقاً من تلك البراءة والثقة، وللمفارقة، يبدأ في تعلّم ذاك الذي لا علاقة له بالحقيقة. يسمع أو تسمع الوالدان يقولان: «نحن لا نلعب مع بعض الأطفال لأنهم من العِرق الخطأ، أو العقيدة، أو لون البشرة المختلف، إنّهم ينتمون إلى الديانة الخطأ»، وبالتالي يتمّ تعليم الطفل الكراهية. كي يكون الطفل مخلصاً إلى العائلة، ويُكرم ويُحبّ والدته ووالده، لا بُدّ له من تبني تلك التعاليم.

نتيجة لذلك، يتمّ استغلال براءة الطفل من قِبل ذاك الذي يُجافي الحقيقة، إلا أنَّ ذاك الذي يُجافي الحقيقة يبقى سليماً ببراءته جيلاً بعد جيل، عبر الآباء والأجداد والأقارب والأصدقاء والمُدرّسين والتلفاز والكتب القصصية والروايات. لذا فإنَّ ذاك الذي هو بريء بفطرته بدأ الآن بالأخذ على عاتقه برامج واعتقادات مجافية للحقيقة.

نستطيع أن نُقارن وعي الطفل بقطع الحاسوب، والبرمجة التي تأتي من الوعي الاجتماعي في العالم في حدّ ذاته ببرامج الحاسوب، فنرى أنَّ قطع الحاسوب الصلبة مثل الطفل البريء بفطرته لا تتلوّث بالبرمجيات، إذ تستطيع أن تُدخل أيّ نوع من الجهل والسلبية والزيف عبر الحاسوب، وسيبقى الحاسوب كجهاز في حدّ ذاته غير مشوب. تقوم بإدخال القرص الليزري وتبقى قدرة الحاسوب غير متلفة. بالمثل، تبقى البراءة الجوهرية داخل الوعي في حدّ ذاته غير مشوبة، وتلك البراءة الجوهرية هي التي تقرأ هذه الكلمات في هذه اللحظة. إنَّ براءة

الإنسان الجوهرية هي التي تسمع وتقرأ وتُحاول العثور على الحقيقة، وتُحاول أن تضبط نفسها على ما هو حقيقي. إنَّ البراءة شبيهة الأطفال تبقى كما هي دون تغيير خلال حياة الإنسان بأكملها، ولا تبرحه البتة. عند النظر إلى ما يدعوه العالم الأنا المزيفة، أو ما يدعوه السعي الروحاني الأنا المزيفة، بدلاً من إدانتها، نستطيع أن نُدرك من خلال البراءة أنَّ ذلك كان ما اعتقدنا فيه عبر الوقت. إنَّ ما فعلناه كان ملائماً إذا كانت البرمجة صحيحة، ولذلك نحن في الحقيقة لا نرتكب «خطأ» البتة في سعينا الروحاني. إنَّ كلَّ ما يحدث يحصل عن عمد بمُجرّد عقدنا النية على تحقيق فهم الحقيقة، وكوننا منفتحين على الرحمة بحيث تتكشف الحقيقة بالطريقة التي نشاء تبنيها في الذهن حسب التعبير الأنسب. من المُهمّ تذكّر أنّنا طلبنا كلَّ ما هو غلطة «مثلاً الجهل» كي يظهر إلى حيز الوجود. لا بأس إن فعلنا ذلك إن كنا مُدركين لبراءتنا الجوهرية في الوقت ذاته.

نسأل من جديد، براءة ماذا؟ إنَّها براءتنا نحن، ولكن ليس كأشخاص وإنّما براءة الوعي في حدّ ذاته لأنّنا كأشخاص، نعكس وحسب ذاك الذي هو كوني كالوعي في حدّ ذاته. إنَّ ما جرى حدث نتيجة لطبيعة الوعي، ولذلك ما من جدوى من الدخول في إدانة الذات الشخصية حيال الأمر، ولا الدخول في الكبرياء الشخصي حياله على وجه العملة الآخر.

إنَّ اكتشاف طبيعة الوعي في حدّ ذاته، والنظر في طبيعة ذلك الوعي من خلال بحثنا عن الدوافع الخاصة بنا يكشف أنَّ كلَّ شيء آمنّا به خلال مسيرة حياتنا كلّها قد حدث نتيجة البراءة. إنَّ الرحمة والفهم يتطوران وكنتيجة لتلك الرحمة، نستطيع رؤية أنّه من خلال براءتنا المتفردة، توصّلنا إلى الاعتقاد بما نعتقد به. إنَّ الاستعداد للغفران حينها يسمح لنا بالنظر داخل قلوب الآخرين. نتيجة رحمتنا، نستطيع

رؤية براءة الطفل مراراً وتكراراً. بغضّ النظر عن عمر الجسد، يبقى الوعي عصياً على التغير. لا نزال نسمع قلب الطفل داخل البالغ يقول «إياك»، «لا تفعل» وهكذا دواليك، إنّها براءة الطفل التي ما انفكّت تتكلّم. نحن في حاجة إلى أن نبقي منتبهين على ذلك من أجل الحيلولة دون الأزمات الروحانية. فهو يشفي الصراعات حال نشوئها.

إنّ إعادة التأكيد على براءتنا تتوقّف على عدم القبول دون تفكير بأيّ شيء على أنّه «الأنا» وحسب، فما من شيء يُسمّى الأنا وحسب. إنّ الأنا، البرامج، الوعي الاجتماعي، والبرمجة لم تتمّ إضافتها على ذاك الذي هو الأنا وإنّما على الحقيقة والوعي في حدّ ذاتهما. تأتي جميع الأزمات الروحانية من البيئة، المعنى، والطريقة التي يتمّ فيها تبني أمر ما. إن كنا نعتقد أنّ حميتنا هي حمية غير روحانية، أو أسلوب حياتنا أو طريقة كسبنا غير روحانية، فإنّ ذلك يعكس وحسب مستوى معين من الوعي.

إنّ أولئك الذين بلغوا مستويات عالية من الوعي لا يقومون بإدانة شيء. إنّهم سوف يؤكّدون من ناحية أُخرى، أنّ مستويات محدّدة من الوعي سوف يكون لها عواقب، وأنّ نمط حياة محدد، ونمط خيانة الحقيقة في نفس الإنسان، سوف تجلب الألم والشكوى الباطنيّين. إنّ الأمر متروكٌ إلى الفرد كي يُتابع العملية، كما أنّه ما من محاولة للتحكّم بأحد. سوف تقوم سلوكيات مُعيّنة وإدانة الذات بتفعيل حقول طاقة معينة والتي سوف يتمّ اختبارها باعتبارها مؤلمة. من جديد، يكون الأمر عائداً إلى الفرد في أن يُتابع أم لا. من ناحية أخرى، لا يتمّ حينذاك رؤية الأمر كتهديد، وإنّما كحقيقة الوعي الإنساني لا غير، بحيث أنّ الكرب الداخلي قد يُصبح أعظم ممّا هو عليه إذا قام الإنسان بانتهاك بعض المبادئ. لا تزال التعاليم تدّعي أنّها تعاليم سامية للغاية

على الرغم من أنّها قد تُحذرنا من أنَّ حالات شديدة الكرب والألم للوعي قد تطرأ نتيجة سلوكيات معينة.

إنَّ التجربة داخل الوعي برمتها، بما في ذلك السعي الروحاني، تُمثّل موقفاً وطريقة للتعامل، وطريقةً لتبيان ما نتحدّث عنه باستمرار. على الرغم من أنّنا نعتقد أنّنا نتكلّم عن العالم الخارجي، إلا أنَّ ذلك في الواقع ما هو إلّا موقفٌ باطني يأتي نتيجة مستوى مُحدّد من الوعي، والطريقة التي اخترنا أن نكونها حيال شيءٍ ما، والآلام والكروب التي تنجم عن تشبثنا بالتعويل في بقائنا على شيء مجاف للحقيقة. يُخبرنا الألم أنّنا قد عولنا في بقائنا على شيء هو بمثابة انتهاك لمبدأ ما في الوعي. إنَّ ذلك ما يدور السعي الروحاني حوله حقيقة.

إنَّ الألم المتزايد جراء هذه المواقف يُخبرنا أنّها بعيدة كلَّ البعد عن الحقيقة، وليس أنّها «خاطئة». عندما نقترب أكثر من اختبار تجربة حضور الإله، فإنَّ التجربة الباطنية هي تجربة فرح وسعادة. عندما نبتعد عنها، فإنّها تُخبرنا أنّنا ابتعدنا كثيراً عن الحقيقة. هكذا، ليست المسألة مسألة «إدانة»، وليست مسألة صوابٍ أم خطأ، بل أنّها مؤلمة وغير مُجدية وحسب.

يقول «بوذا» إنَّ كلَّ الألم والمعاناة مبنيّان على التعلّق والرّغبة. بتفصيل أكثر، تنشأ الرغبة من الخوف، والذي هو نتيجة الإحساس بالافتقار، والاعتقاد أنَّ الإنسان منفصلٌ عن الإله. تقود الرغبة في حدّ ذاتها إلى إحباط متزايد وشعور بأنّك منفصل عن الحقيقة. إنَّ الاحتياج المستمر والرغبة الملحة يقودان إلى الوقوع في الشرك والعبودية، وما من «صواب» و»خطأ» حيال ذلك. تُفضي عواقب هذا الإحباط اللانهائي إلى الغضب. يقود الاستحواذ والرغبة إلى الغرور والخوف من الفقدان، وقد يُؤدّي إخفاق الطموح إلى اللامبالاة أو الشعور

بالذنب. إنَّ النتائج المترتبة عن مواقف الأنا لا تدعم الانتقال نحو الحقيقة.

من الملاحظ أنَّ حقول الطاقة السلبية تميل إلى استحضار جميع مواقف الأنا بحيث لا تبقى تلك الرغبة نقية. إنَّها تميل إلى أن تجلب معها الغضب والغرور والخوف والأسى واللامبالاة. ينزع الحزن إلى أن تُصاحِبه رغبة ملؤها الخوف والغَضَب، وهذان يجلبان معهما مشاعر أُخرى.

إنَّ النقطة الحاسمة في السعي الروحاني برمّته هي القدرة على أن تكون مستعّداً لقول الحقيقة. غالباً ما تكون تلك الحقيقة «لا أعلم»، ومن حال «لا أعلم» هذه يأتي الاستعداد للاستسلام إلى الإله. تأتي الحقيقة من فعل الاستسلام. إنَّ الحقيقة لا «تتسبب» بالألم، كما أنَّه من الخطأ بناء على ذلك تقديس الألم والاعتقاد بأنَّ المعاناة هي الدرب الملكي نحو التنوير. من خلال إدراك أنَّ المعاناة داخل نفس الإنسان ليست ناشئة عن الحقيقة وإنَّما عن عدم الاستعداد للتخلّي عن الزيف، يتمّ كشف الحقيقة من خلال الاستسلام إلى الإله.

من خلال تذكّر براءتنا الداخلية عند شروعنا في السعي الروحاني، فإنَّنا نطلب جلب ذاك الذي يُجافي الحقيقة إلى إدراكنا. من أجل ذلك، فإنَّ العملية هي الدليل على النجاح. نتيجة لذلك، قد يكون هناك حياة فوضوية إلى حدٍّ ما في حياة الأشخاص الذين يُسَمّون مُريدين روحانيين. إنَّ الشخص الباطني سعيد لأنَّه يقول: «لقد طُلب مني أن أرى ما الذي يحول بيني وبين الحقيقة، ولقد تمّ إثارة ذلك من قبل إدراكي كي يتمّ تمييزه، والاعتراف به، وإعادة صياغته، وعلاجه». إنَّنا نُوفّر بيئةً وحيزاً آمنين فيما يتعلّق بسعينا الروحاني من خلال كوننا متمَحوِرين داخل القلب، وليس القلب المادي، وإنَّما من

خلال الرحمة المطلقة والاعتراف بأنفسنا من هذا المستوى، ومن خلال فرح السعي الروحاني، وقول «شكراً» إلى جميع الأشياء، الكلمة التي تنتج عن العرفان. إنَّ الأزمة هي الحدث الحقيقي الذي يجلب الشفاء الروحاني. من رحم الأزمة يُولد الشفاء.

## الفصل السادس

# النشاط الجنسي

مع تطبيق المعرفة المُستقاة من دراسة طبيعة الوعي على المشكلات البشرية الشائعة، سوف نُركّز الآن على ميدان النشاط الجنسي، بما في ذلك الفارق بين الجنس وممارسة الحُبّ، بين الجنس ذي الطاقة العالية والجنس ذي الطاقة الدُّنيا، وكيفية الارتقاء فوق الإحساس بالذنب، وتأثير البرمجة الاجتماعية فيما يتعلّق بالنشاط الجنسي. سوف تتعلّم كيف نختبره من القلب بدلاً من الجسد وحَسْب، وكيف نجعله تجربةً رائعة وراقية عوضاً عن أن يكون تجربة تلاعُب وسيطرة، وكيف نتخلّص من تفاعلات الطاقة التي تنتج على شكل عجزٍ جنسي وبرودةٍ جنسية عند النساء واختلالٍ جنسي وظيفي. سوف نستكشف أسئلةً من قبيل «هل يُصادق الإله على الجنس؟»، «هل ينتهي الجنس تماماً عند التقدّم في السنّ؟»، «هل يعني منتصف العمر أنّنا كبرنا على ذلك؟»، سوف تتمّ مناقشة الأسئلة من وجهة نظر الوعي في حدّ ذاته ومن موقع «الجسد والتفكير والروح» الذي نسمع عنه كثيراً في حقل الصحة الشاملة.

ما الذي يعنيه «الجسد، التفكير، الروح»؟ هل هو شعارٌ أم مُجرّد عبارة من أجل لفت النظر؟ ما هي «الروح» أصلاً؟ هل هي أمر نستطيع اختباره؟ هل لها طاقة نستطيع اكتشافها من خلال بحثنا الخاص داخل تجاربنا الداخلية؟ سوف يكون التركيز على التجارب الداخلية، والحالات الدقيقة في الإدراك الداخلي، والدور الذي تلعبه في هذه الساحة المُهمّة من السلوك الإنساني.

ابتداءً، سوف نقوم مُجدَّداً بمراجعة طبيعة العلاقة بين الجسد والتفكير والروح. سوف نُراجع أين يتمّ اختبار تلك التجربة الإنسانية، وسوف نُناقش ونقوم بتبسيط الوعي في حدّ ذاته وجعله مفهوماً. سوف يتمّ التطرّق إلى خريطة الوعي، التي سوف تكون نافعة للغاية في فهم طبيعة العلاقة بين الجسد والتفكير والروح.

ما هي تلك العلاقة؟ أولاً، وكما ذُكر سابقاً، من الحقيقي أنَّ الجسد لا يستطيع اختبار نفسه. عندما نتحدّث عن النشاط الجنسي، فإنَّ الجميع يُفكر تلقائياً بالجسد وإغرائه، الجسمانية، والشكل. ممّا يُثير الدهشة بما فيه الكفاية، أنّه عندما ينظر الإنسان في الأمر، فهناك إدراكٌ بأنَّ الجسد عديم الإدراك من حيث أنَّه يعجز عن اختبار نفسه. تعجز الذراع عن اختبار كونها ذراعاً، كما تعجز الساق عن اختبار كونها ساقاً. يجب أن يحدث أمرٌ أعظم من ذلك قبل أن تحدث التجربة، إذ يتمّ اختبار الجسد من خلال الأحاسيس، فالإنسان لا يختبر الجسد وإنَّما أحاسيس الجسد، من حيث وجوده في الفضاء والحركة. تعجز الأحاسيس في حدّ ذاتها، ومن تلقاء نفسها، على اختبار نفسها في واقع الأمر - بل يجب أن يتمّ اختبارها هي الأخرى داخل شيءٍ أعظم - ألا وهو التفكير.

عندما يتمّ النظر إليه بعناية، يُدرك الإنسان أنَّه لا يختبر الجسد أو أحاسيس الجسد، وإنَّما يختبر ما يجري في التفكير حول الجسد. حتى

التفكير في حدّ ذاته، وعلى نحو يُثير الفضول بما فيه الكفاية، يعجز عن اختبار نفسه. إنّ الفكرة لا تستطيع اختبار كونها فكرة، كما أنّ الشعور لا يستطيع اختبار كونه شعوراً. ثمّة شيءٌ أعظم من التفكير ينبغي أن يكون حاضراً، شيء لا يتغيّر في حدّ ذاته. إنّ السبب في أنّنا نُصبح واعين لما يحصل في الذهن هو الوعي، والذي هو حقل طاقة أعظم من حقل طاقة التفكير. يُخبِرُنا الذهن بما يجري في العواطف والأفكار والأحاسيس، بينما تُخبرنا الأحاسيس بما يجري في الجسد، ولذلك، فإنّ ما نختبره يجري دائماً في حقل الوعي في حدّ ذاته، والذي يُشبه شاشةً خفيّة موضوعة في كلّ مكان.

إنّ الوعي في حدّ ذاته غير مُدرِك لما يحدث داخل نفسه، بل يرجع هذا إلى شيءٍ أعظم، إلى درجة مطلقة من الوعي في حدّ ذاته، ألا وهو طبيعة الإدراك، وهو ذاك الذي لا أبعاد له ولا مكان. إنّنا نختبر التجربة داخل حقل الوعي في حدّ ذاته من خلال التعامل مع المشكلات الإنسانية والسلوكية ومن خلال فهم السلوك البشري. نستطيع مناقشة ذلك مباشرة من خلال التوجه إلى تجربتها داخل الوعي، لأنّ الوعي في حدّ ذاته أشدّ قوة وهيمنة. نستطيع التعامل مع المشكلات التي يظهر أنّها تحصل في الجسد من خلال التعامل معها على مستوى الوعي وكذلك على مستوى التفكير.

عند النظر إلى التجارب والأحداث الإنسانية نستطيع أن نرى أنّ الأحداث هي أمر، بينما الطريقة التي نختار أن نتعامل معها هي أمرٌ آخر. قد لا نكون قادرين على أن نُقرّر أو نتحكم أو نختار الأحداث التي تطرأ على حياتنا، ولكن نستطيع أن نُحدد كيف نتمنى أن نكون إزاءها، ولذلك، فإنّ تجربة كيف نكون إزاءها هي رُبّما أكثر أهمية من الأحداث في حدّ ذاتها. جميعنا نعلم أنّه عندما نكون في مزاج معين، فإنّ تهيجاً بسيطاً قد يكون أمراً تافهاً. من ناحية أُخرى، عندما نكون

في مزاج آخر، فإنَّ الحدث ذاته قد يُفاقم الأمور، أو يدفعنا إلى نوبة غضب. من أجل ذلك، فإنَّ الطريقة التي نُعيد فيها صياغة الأحداث تثير مبدأ حقول الطاقة برمّته.

إنَّ حقل الطاقة أو الموضع الذي نفهم من خلاله موقفاً ما، والطريقة التي نتبنّى فيها وجودنا المُتفرّد، وأهمية جميع الأحداث التي تنشأ من سياقٍ ما، يتمّ خلقها من قِبل موقفنا. سوف نتطرّق مجدّداً إلى خريطة الوعي، التي تُظهر مستويات الوعي وتدرّجاته حسب حقول طاقتها، والتي تتدرّج قوة الطاقة فيها على نحوٍ رياضي، الأمر الذي يمنحنا فهماً لطريقة دماغنا الأيسر في استيعاب الأمور. يمتلك كلّ مستوى اتجاهاً معيناً من حقل الطاقة، إمّا سلباً أو إيجاباً. تنشأ العواطف من حقول الطاقة هذه، جنباً إلى جنب مع طريقة النظر إلى العالم، وإيجاد رابطٍ مع ذاك الذي هو أعظم من ذواتنا الفردية. إنَّ هذه العملية برمّتها تجري في داخل الوعي.

سوف يظهر لنا هذا كلّه عند مناقشة مسألة الجنس ذي الطاقة العليا، أي ذاك الذي ينبع من القلب، وطريقتنا في التعامل مع هذا العالم، بالمقارنة مع الجنس ذي الطاقة الدنيا الذي يتمركَز في تجربةٍ جسدية والذي يمتلك المجتمع الكثير ليُدلي بدلوِه عنه عبر العصور. من الواضح أنَّ صراع الإنسان على النشاط الجنسي ناتجٌ عن حقل الطاقة الخاص بموقفه من الموضوع، وكيفية فهمه له وما معناه. لا يتمّ حلّ المشكلات على نحوٍ أفضل في المستوى الذي يبدو أنّها تحصل فيه، وإنّما في المستوى التالي صعوداً.

إنّنا لن ندخل في نقاش فلسفي وإنّما بدلاً من ذلك سنُناقش التجربة السريرية، تلك التي يُمكن التأكيد على صحّتها من خلال التجربة الخاصة بنا، أي من خلال التجربة الإنسانية، والنظر فيها من مستوى يتعالى عن

المشكلات. يتمّ حلّ المشكلات على أفضل وجه من خلال التسامي عنها والنظر إليها من وجهة نظر أسمى. عند المستوى الأعلى، تقوم المشكلات بحل نفسها بنفسها تلقائياً نتيجة النقلة في وجهة النظر، أو رُبّما يرى الإنسان أنّه لم يكن هناك مشكلة على الإطلاق. سوف نُلقي نظرة على ذاك الذي يبدو أنّه مشكلات جنسية والتي تظهر في الواقع، من حقل طاقة نستطيع تغيير موقفنا منه.

عموماً، عندما يتحدّث الناس عن الجنس، فإنّهم يُشيرون إلى نوع من التجربة، ولكنّهم كذلك يتحدّثون بدرجة كبيرة عن حقل طاقة، ذاك الذي يفترض الجميع وجوده والذي تُركّز عليه وسائل الإعلام، والذي يُسمّى الشهوة. إنّهم يتكلمون عن تصوّر مُعين أو طريقة للنظر إلى الأمور، نوع محدد من الاحتياج، التغلّب على الإحباط والافتقار، كبت هذا أو التلاعب بذاك، إشباعه أو استخدامه باعتباره تجارة في العلاقات، الإغراء، الثمن، القيمة المضافة إلى الإغراء، وعلى العموم، إنّهم يتحدثون عن الجسمانية. إنَّ الجانب الأخلاقي مرتبط بالجسمانية، وبوجهة النظر أو الحكم على النشاط الجنسي من المستوى المادي أو حقل طاقة أدنى.

هذه هي القصة التي حدثت في جنات عدن. كان الرجل والمرأة في حالة من البراءة في حقل طاقة غير خطي راق للغاية حيث أكلا من شجرة المعرفة الخطية، شجرة الخيرِ والشر. لقد قبلا دون تفكير عالماً من الازدواجية. بالمقابل، في عالم الحُبّ ليس ثمة ازدواجية، وفي المحبة ليس هناك سوى المحبة. لا يقول القلب شيئاً، بل إنَّ القلب «يعرف» وحسب، وهو يقف إلى جانب الحياة. ما الذي حدث عند أكلهما من شجرة الصواب والخطأ، شجرة الخير والشر؟ حينذاك رأيا نفسيهما بصفتهما جسدَين يُدركهما الذهن، فهبطا إلى الشعور بالذنب، والذي هو عند قاعدة المقياس. من حالة سامية من الفرح، حالة من المحبة،

حالة من البراءة، من تعاملهما مع الحياة من وجهة نظر مطلقة، من فرح يتجاوز الصواب والخطأ، هبطا إلى حقل كانا يريان فيه الجسد كهوية. ثمَّ أصبحا واعيَين لعريهما الجسدي، ومن هناك نشأ الخجل والمشكلات الجنسية لدى الجنس البشري.

سواء كان حدثاً تاريخياً أم كان مجرّد استعارة مجازية في المقام الأول، لا أهمية لذلك. من الناحية النفسية، إنَّه حدثٌ حصل للجنس البشري، ولذلك فإنَّ المشكلات التي أطلق عليها الإنسان جنسية تعود حقاً إلى وجهة نظر تجاه الجسمانية ورؤية النشاط الجنسي مُسيراً من قِبل الشهوة الجنسية. على النقيض من الشهوة هناك النفور، فالنشاط الجنسي يتسم إذن بالشهوة، والفتور، وتجنب الحقل، والرغبة في ألا يكون له علاقة به، واتخاذ موقفٍ أخلاقي حيث يكون الإنسان متفوّقاً من خلال رؤيته كوظيفة جسدية حيوانية. حتى أنَّه يحط من قيمة ذاك الذي يُسمّى «حيوانياً» مُسمّياً إيّاه «شهوانياً»، كما لو أنَّ عالم الحيوان الذي خلقه الإله هو غير أخلاقي بطريقة أو أُخرى. من أجل ذلك، لا تكمن الصعوبة في النشاط الجنسي البتّة، وإنّما داخل الوعي على الدوام. تنشأ هذه النظرة من الطريقة التي ينظر فيها التفكير من خلال الوعي، إلى النشاط الجنسي وتعريفه لهذه العلاقات.

من خلال دراستنا لحقول الوعي هذه، علمنا أنَّ المستوى الذي يُدعى الشجاعة موجودٌ في حقل طاقة درجة 200. إنَّ السهم هنا حيادي ولم يعُد سلبياً. إنَّ كلَّ شيء أسفل 200 هو موقف الضحية والافتقار. إنَّ الشعور بالذنب واللامبالاة والأسى والخوف والشهوة والغضب والغرور جميعها تأتي من مواضع الافتقار، ومن فقدان الكمال، ومن عدم كونِها في وحدةٍ مع الحياة. إنَّ الحكم على النشاط الجنسي انطلاقاً من المستوى المادي للشهوة عند مستوى تدرّج 125، وتقسيمه حسب الجنس إلى ذكورة وأنوثة يخلق شعوراً بالانفصال. من

ذلك الانفصال تنشأ الرغبة المُلّحة، ومن الشهوة ينشأ الإحباط، ومن الإحباط ينشأ الغضب والغيظ، ومن كلّ هذه ينشأ الخوف والأسى واللامبالاة. نتيجة لذلك، يكون الناس عرضة للشعور بالذنب إزاء النشاط الجنسي، وبينما يقتصر بعضهم الآخر كذلك على اللامبالاة واليأس، وفقدان الرغبة، يربط آخرون بين النشاط الجنسي والأسى، في حين يكون غيرهم متخوّفين.

يرتبط الإحباط مع الشهوة، الرغبة المُلحّة، ثمّ الغضب والغرور حول النشاط الجنسي، إذ يتمّ عرض ذلك من خلال صورة الذكر الذي يعرض إنجازاته بتباهٍ، أو إبراز السمات المؤنّثة في نوع من السيطرة والتلاعب والاستغلال الذين يتّصفون بالإقناع، الغرور، إدناء شيء مرغوب فيه ثم التعذيب بإبعاده، على طريقة هوليوود. تستغلّ صناعة التسويق الشهوة، الإحباط، والافتقار، الشعور بالانفصال، وتحاول السيطرة على الناس والتلاعب بهم. هناك فتاة جميلة تجلس على غطاء السيارة، ولكن ما شأن السيارة بالفتاة الجميلة؟ تحاول الإعلانات الربط بين الاثنين. إن حصلتُ على هذه السيارة، أو الشامبو، أو تسريحة الشعر، أو وضعتُ هذا العطر، حينها سوف أتغلّب على الانفصال بيني وبين ما أشتهيه. إذن تخلق وجهة النظر تلك ألماً لا ينتهي، ومصدراً للمُعاناة. يأخذ الألم صوراً مُتنوّعة، كالعجز الجنسي أو البرود الجنسي عند النساء أو السادية أو العنف حتى. إنّها تنشأ من الحكم على النشاط الجنسي اعتماداً على النظر إلى جسمانيّته، وشهوَته، والاحتياج الشهواني. يستطيع الإنسان أن يرى كم من الناس تُهيمن عليهم هذه الأمور.

بسبب طبيعة حقل طاقة الرغبة، فإنّ العواطف المصاحبة له هي مشاعر الاحتياج والجَشَع والرغبة الملحة، الأمر الذي يُؤدّي إلى الإدمان على الجنس. إنّ النشاط الجنسي يُسيّر المهووس جنسياً. ينتج الهوس أو القسر الجنسي عن مشروعٍ لانهائي من الذهاب إلى السرير بصحبة أيّ

شخصٍ متوفِّر، كما ينشأ من الحاجة إلى إثبات كون الإنسان مرغوباً فيه.

في الجانب الأيسر من خريطة الوعي، يستطيع الإنسان أن يرى أنَّ العملية الحاصلة في الوعي عند حقل الطاقة هذا هي الوقوع في الشرك. عند هذا المستوى داخل الوعي، ما إن يرغب الشخص في شيء حتى تبدأ الشهوة بالهيمنة. إنَّ الشهوة والحاجة يُسيران الشخص، بينما يُخفق الإشباع المؤقَّت في الإيفاء بالغرض بسبب سلبية حقل الطاقة هذا، الأمر الذي يُؤدِّي إلى إحباطٍ وحاجةٍ وتوقٍ لا تنتهي، حيث لا يُوجد إتمام، ولا شعورٌ بالنهائية، ولا شعورٌ بالسعادة، وليس هناك سوى الاستعباد والإدمان الجنسي.

لا تسود السعادة الحقيقية إلى أن يصل الإنسان إلى حقول طاقة أعلى، ولذلك فإنَّ محاولة العثور على السعادة من خلال الخلق اللانهائي للإرضاء، وإعادة تدوير الرغبة، تخلق الإحباط. يشعر الإحباط بالتحسّن عندما يتمّ إرضاءه موقتاً. إنَّه يشعر بالتحسّن عندما يكفّ الإنسان عن ضرب رأسه في الحائط، لكنَّ ذلك يختلف تمام الاختلاف عن السعادة. إنَّ الشهوة والاحتياج يستمران، وبسبب هذه الجسمانية وحقل الطاقة هذا تنشأ جميع المسائل الأخلاقية.

لماذا يُناقش الدين والأخلاق هذا النوع من حقول الطاقة، ولماذا يُدعى «شهوانياً»؟ إنَّ النشاط الجنسي ذو الطاقة الدنيا يتمّ تبنّيه في الذهن من وجهة نظرٍ دُنيا، ولذلك فإنَّ مسألة الأخلاق برمّتها تتوجّه بنفسها إلى الشهواني. تظهر الشهوانية إلى الوجود من النظر بتعالٍ إلى طبيعة الإنسان الحيوانية بدلاً من قبولها، والسعادة بها، أو الامتنان لها، أو القول إنَّها جميلة في جوهَرها عندما لا يتمّ إصدار الحكم عليها أو النظر إليها بطريقةٍ مُهينة.

كيف يُمكن للإنسان أن يخرج من هذه الدائرة إلى اختبار الشهوانية من حقل طاقة مختلف للغاية يحصل على الراحة منه؟ كيف يستطيع الإنسان أن يتخلّى عن كونه تحت تأثير أو تسيير أو هيمنة هذه الغريزة، وسيطرة إعادة تدويرها المتكرّر عليه؟ كيف يستطيع الإنسان النظر إلى النشاط الجنسي من حقل طاقة مختلف حيث يتمّ التعبير عنه بوصفه تجربة إيجابية تماماً؟ عندما يتمّ الحكم عليه والنظر إليه من مستوى مختلف من الوعي، فإنّ كلّ المسائل والمشكلات تبدأ في التلاشي. حينذاك لن يكون هناك أشياء مثل التلاعب، الكبت، الإحباط، أو سيطرة الشهوة أو الخطر أو الازدراء. لن يكون هناك شعور بالافتقار جراء عدم إشباع الرغبة. إنّ الشهوة تخلق الخوف من أن لا يتم إشباعها، الحزن على أنّه لم يحصل، أو اللامبالاة، الغضب، الإحباط، لوم الذات.

تُبيّن قاعدة الخريطة أنّ الشعور بالذنب يُرافقه كراهية الذات. إنّ الحكم على النشاط الجنسي من هذا المستوى يرتبط بالنظر إلى العالم على أنّه عالم الخطيئة والمعاناة، عالم اليأس والحزن. من وجهة نظرٍ أدنى، فإنّ موضوع النشاط الجنسي برمّته يُصبح مُخيفاً.

يغدو الجنس تنافسياً عندما يتمّ استخدامه بطريقةٍ إغوائية، أو في حقل طاقة يسوده التلاعب والمنافسة. عند استخدامه رمزاً للمكانة، يُصبح الانجذاب الجنسي رمز «سُلطة» وهمي، ويُصبح الإعجاب بالإنسان رمزاً كذلك للمكانة، وطريقة أخرى للتحكم والتلاعب ومحاولة بسط النفوذ على إحساس الإنسان بالقيمة الذاتية. ينشأ القلق والهمّ والخزي والاحتياج والغيظ من حقل الطاقة هذا، والذي غالباً ما يُفضي إلى الكراهية. بالتالي، يحدث الطعن، الجرائم العنيفة، حالات الانتحار المبنية على الافتتان، الإغواء، تلاعب الشخص بالآخر، جنباً إلى جنب مع المواقف التي تربط ثلاثة أشخاص، والاستغلال اللاواعي الذي يحدث بناءً على الشهوة والانجذاب. إنّ الإنكار بخصوص هذا

واضحٌ للعيان، جنباً إلى جنب مع الازدراء (مثلاً: مومس، عاهرة، وما إلى ذلك، أو موسيقى الراب المثيرة للغرائز).

هناك أيضاً الغرور فيما يتعلّق بالجانب الأخلاقي الجنسي، إذ يتمّ النظر إليه باحتقار أو إنكار أو صراع ديني. غالباً ما يحكم الأشخاص المغرورون على النشاط الجنسي برمّته من وجهة نظر ازدراء «ينظرون شذراً»، ويرون أنَّ كلَّ مَن ينخرط في مثل هذا النوع من النشاط قد انحطَّ إلى طبيعة حيوانية دنيا. إنَّهم يفترضون أنَّ كلَّ مَن سواهم يُسيّره تلك الطريقة التي تُسيّرهم هم. إنَّ الأشخاص الذين ينظرون بازدراء إلى النشاط الجنسي يقومون بإسقاط طريقتهم في التعامل معه على الآخرين ويقولون: «أليسوا شهوانيين؟ أليسوا حيوانيين؟».

على النقيض من هذه النظرة، يرتقي الجنس ذو الطاقة السامية، مع حقل طاقة مختلف وطريقة مختلفة في التعامل معه تكون فوق المشكلات مثل المنافسة، الإحباط، الخوف، الشعور بالذنب، الندم، الهمّ، القلق. كيف لنا أن نتخيّل إسعاد أنفسنا في مسعانا الإنساني الذي يحصل في حقل الطاقة هذا برمّته، في حين نشعر في سريرتنا أنَّ الإله رُبّما سيُعاقبنا على ذلك لأنَّ النظرة إلى الإله التي تنبثق عن هذا الحقل هي نظرة عقابية؟ نحن دون رَيب منفصلون عنه، وإن نلنا أيّ استمتاع أو سعادة، فعلى الأرجح هناك ترقب، أو انتقام في النهاية.

لا يُطيق بعض الأشخاص شدة هذا الصراع بين الحاجة البيولوجية الملحة، وبين الحاجة النفسية والدين، ولذلك، فإنَّهم يتجنبون الأمر بأكمله من خلال الإلحاد الذي يُخلّصهم من الشعور بالذنب وحسب. إنَّهم مضطرون إما إلى التخلّي عن نظرتهم إلى الإله والدين، أو التخلّي عن نشاطهم الجنسي. بالنسبة إلى بعض الناس، هذا صراعٌ مستحيل الحل، وينتهي الأمر بالكثير منهم كملحدين، لأنّه ما من

طريقٍ أمامهم للموازنة بين بشريّتهم ونظرتهم إلى الإله.

كيف يُمكن للمرء أن ينأى بنفسه عن أن يُسيّره ذلك الصراع كي يتمكّن من اختبار هذه التجارب من حقل طاقة مختلف؟ سوف نقوم بمقارنته بحقل طاقة المحبة، والنشاط الجنسي بوصفه تعبيراً عن المحبة بوصفه إحساساً بالحيوية، وكونه منسجماً مع حقيقة الإنسان. كي نحظى بذاك النوع من التجربة، على الإنسان أن يتخلّى عن حقل الطاقة الأدنى حيث يتمّ اختبار الجنس بالفعل كظاهرة جسدية موضعية. ومن ثمّ هناك جميع أنواع الانشغال بجسم الإنسان، كانشغال الرجال بكفاءتهم كشريك جنسي، وتركيز النساء على المواصفات الجسدية لأجسادهن.

جنباً إلى جنب مع الجسمانية، هناك العاطفية والوجدانية. إنَّ العاطفية المضافة إلى الجسمانية هي تعبير عن الحُبّ، حيث العناق «المجنون والعاطفي»، والتعبير عن عواطف الاحتياج والشهوة. بينما كلّ ما تصوّره غالباً الأفلام ووسائل الإعلام هو الاثارة: «آه، كم أرغب فيك!»، «آه، كم أتوق إليك»، «آه، كم أرغب في الوصول إليك» والإثارة. إذا تخلّى الإنسان عن هذه التصورات، ما نوع التجربة الممكنة؟ ما نوعٍ التجربة التي ستحصل إذا تخلّى الجنس عن السلبية ولم يعُد موضعياً وحسب؟ كيف سوف يتمّ تصوّره إذا نبع من القلب، من حقل طاقة 500، من حيز كونه إلى جانب الواقع وحقيقة الإنسان؟

أولاً، من الضروري التحدّث عن كيفية التخلّي عن حقل الطاقة المُسيّر هذا، وكيفية تجنب كوننا مُسيرين من قِبله، كيفية اختبار الجنس دون صراع، وكيفية الترفع عن الرغبة الملحة لحقل الطاقة هذا والذي يُسبب كلّ المشكلات. كيف لنا أن نختبره انطلاقاً من حقل طاقة أسمى بكثير؟

ثمة تقنية سبق لها أن نجحت مع مشكلات الوزن، ومع الألم، ومع مجموعة متنوعة جداً من الأمراض. إنَّ المبدأ الأساسي ينجح بالطريقة ذاتها بغضّ النظر عمّا هو الوضع. عندما تنشأ الطاقة أو الشعور أو التعبير أو الشهوة، في المقام الأول، تخلّ عن تسميته أو إطلاق أيّ اسم عليه. تخلّ عن الخيالات والصور والانطباعات الذهنية، وعوضاً عن ذلك اسمح لتجربته على حقيقته ولأحاسيسه أن تحدث، فمن خلال التخلّي عن مقاومتها، تتلاشى تدريجياً. إنّ حقول طاقة الضفيرة الشمسية للشهوة والرغبة الملحة والاحتياج تنفد في نهاية المطاف.

عند النظر إلى الاحتياج فمن الواضح أنّه ليس تجربة سارة في واقع الأمر. ليس من السار الوقوف أمام واجهة محل والنظر إلى ما في الداخل مع شعور الاحتياج والرغبة والتوق الشديد المحبط. إذا نظرنا إليه وقمنا بحذف المحتوى «الشيء»، سواء كان مجوهرات ألماسية أو معطف فرو أو جسم شخص آخر، نُدركُ أنَّ التجربة في حدّ ذاتها غير سارة. أن ترغب ولا تحصل، خصوصاً في هذه اللحظة، هو أمر غير سار. أن ترغب في شريحة لحم، وتشمّ رائحة طهوها ولكن لا تكون قادراً على تناولها هو أمرٌ مُحبطٌ حقاً. إن كان هناك شريحة لحم معلقة أمام منخار كلب ولا يسمح لَه بأكلها، ما التجربة التي يختبرها؟ هل يختبر السعادة؟ هل هو سعيد بكونه على قيد الحياة؟ إن استمر هذا مدة كافية، سوف ينتهي الأمر بالكلب بالغضب والغيظ إزاء إحباط رغبته. إنَّه ليس إحساساً ساراً.

إنّ الشيء الخادع هو أنَّ الشهوة في حدّ ذاتها هي التي تجلب الجنس إلى حياتنا، مع أنّ العكس في الحقيقة هو الصحيح. إنَّ الاحتياج والشهوة يحولان بين الجنس وبين دخوله في حياتنا، وكذلك يحولان دون الاستمتاع التامّ به عندما يكون حاضراً. من خلال التخلّي عن مقاومة تلك الحاجة المُلحّة، تظهر إلى السطح جميع الشهوات التي

طالما تمّ كبتها وقمعها. لو تمّ السماح بأن يتمّ تسريحها كي تتدفّق دون فعل أيّ شيء حيالها، ودون معارضتها، أو مقاومة تجربتها، فستبدأ في الاضمحلال. في نهاية المطاف، ولأنّ هناك كمية محدودة منه، فهو يتوقّف تماماً في النهاية. عندما تتبدد الرغبة الملحة والشهوة والهوس والإكراه والإدمان على الاحتياج وعلى التوق الشديد لهذه الجسمانية، نكون في سلام. يا لها من فكرة صادمة! حيث تكون الشهوة، التوق الشديد، الاحتياج، الإحباط، يكون شعور الافتقار، عدم الحصول، التقدير الذاتي المتدني نتيجة عدم إشباع هذا، ويحلّ الآن بدلاً من ذلك، حالة من السلام.

يحدث الأمر ذاته عندما نتخلّى عن مقاومة التوق الشديد إلى الطعام والرغبة والشهية للطعام طوال الوقت، إذ ينتهي ذلك الجشع أخيراً، فهذه مُجرّد تنوعات واسعة للجشع. قد يكون الجشع تجاه أمر ظاهري، ولكن ما يدعوه العالم نشاطاً جنسياً غالباً ما يكون جشعاً واحتياجاً وشهوة لا تنتهي، تُسيطر وتُهيمن على الناس وعلى حياتهم.

بدلاً من ذلك، هناك حالة داخلية من السلام والطمأنينة. كما لو أنّ المسألة برمتها قد تمّت معالجتها و لم تعُد مشكلة بعد الآن. ما هي المشكلة الآن؟ ما من مشكلة. إنّها لم تعُد تدفعنا إلى الجنون، و لم تعُد تُهيننا أو تُهين استقامتنا. نحن لم نعُد مضطرين لأن نخذل أنفسنا، أو نشعر أنّنا مضطرون لمقايضة أنفسنا، أو الإتجار بجسدنا، أو بتعبيرنا الجنسي في المساومة اللانهائية التي تجري بين الرجال والنساء. لم يعُد هناك تعذيب «بإدناء شيء مرغوب فيه ثمّ إبعاده على نحو موصول»، ولا كبت للنعمة، أو «الآن أنت مدين لي»، أو «لقد دفعتُ لك»، أو «لقد دفعتُ ثمن عشائك، امنحيني جسدَك الآن». تصل المقايضة المتواصلة والمساومة إلى نهايتها. نحن الآن مُتحررون من التلاعب في ذلك. تذكّر أنّه عندما نتلاعب بالآخرين، يتمّ بالمقابل التلاعب بنا على حدّ سواء.

عندما نستغني عن التلاعب من خلال هذه المجموعة المتنوعة من النشاط الجنسي، فهذا يعني أنَّه لا يُمكن أن يتمّ التلاعب بنا من قِبله كذلك الأمر. نُصبح أكثر تحرراً ما إن نُصبح غير متعلقين، وننتقل إلى حقل طاقة المواجهة والتعامل مع هذه المشكلة. عندما نُواجهها ونتعامل معها، نُصبح مستقلين ومتحررين بدلاً من أن نكون واقعين في الشرك. ما هي حالة التحرر؟ إنَّها تعني أن نكون أحراراً إلى درجة أنَّه إذا حدث شيء في حياتنا، فهو أمر رائع، وإن لم يحدث فلا بأس بذلك أيضاً. أن تكون حراً يعني أن تكون عند مستوى الاختيار. إذن لا يُسيّرنا العالم ولا التلاعب. لن تدفعنا أيّ لوحة الإعلانات إلى المتجر لشراء علكة أو أيّ كان ما تُسوّقه تلك الفتاة الجميلة. إنَّ العزم على الارتقاء فوق القيود ينقلنا صعوداً إلى القبول، ويسمح لنا أن نشعر أنَّنا نفي بالمُراد وأننا واثقون. ينبع الشعور بأنَّنا نفي بالمُراد من معرفة داخلية أنّه بطريقة أو أُخرى كان هناك سؤال تمّت الإجابة عليه في نهاية المطاف من الحياة.

تحلّ الآن الحرية حيث كان هناك إحباط، ومعها إحساس بأنَّنا نفي بالمراد كبشر، وأننا نمتلك من الثقة قدراً أكبر بكثير. ثمة عزم على البدء في الانتقال إلى المحبة، حيث يبدأ العالم يبدو أكثر مودة. عندما يكون الجنس مرغوباً ومحبطاً، فنادراً ما يبدو عالما ودوداً. عند التنازل عن الشهوة وعن الصور الذهنية المرتبطة به والخيالات، يبدأ العالم يبدو أكثر وداً وانسجاماً، سامحاً بحرية الاستمتاع بفرص التعبير الجنسي.

عندما ننتقل من الشهوة إلى القبول، ننتقل إلى حقل طاقة تتمكّن فيه من البدء في الدنو من السعادة. هناك بداية السعادة ومشاعر الابتهاج والشعور بالارتياح حقاً إزاء سلوكنا وأنفسنا. إنَّ هذه المحبة هي بداية العناية بدعم العزم على الغفران. هناك القدرة على اختبار كوننا مع هذا الحقل من السلوك من وجهة نظر مختلفة. حينها يقوم حقل الطاقة بحلّ جميع المشكلات التي تظهر إلى الوجود في حقول الطاقة الدنيا.

كما قلتُ سابقاً، يتمّ اختبار كلّ شيء في الوعي. على سبيل المثال، إذا كان وعينا ملوناً باللون الأزرق، فكل شيء سوف يتمّ اختباره بوصفه أزرق. إن كان وعينا ملوناً باللون الوردي، إذن يتم اختبار كل خبراتنا بصفتها وردية. بالمثل، فإنّ السلبية تلون التجربة حياتنا الجنسية برمتها. إنَّ الانطلاق من الافتقار هو من سمات حقول الطاقة الدنيا، ولذلك يتمّ اختبار كلّ شيء بوصفه أخذ وعطاء. إنَّ الاحتياج يعني تبادل الأخذ والعطاء، ولذلك فإنَّنا نسمع تعبيرات حول الحياة الجنسية من قِبل المراهقين عندما يجتمعون في غرفة تغيير الملابس من قبيل: «هل حظيتَ بشيء البارحة؟».

عندما ننتقل صعوداً ونُغادر حقول الطاقة الدنيا للأخذ والعطاء، يظهر حقل الطاقة المتوسط لـ «الفعل». في هذه الحالة يكون الناس منشغلون بـ «فعل الجنس»، ويكون «فلنفعلها» هو التعبير. من أجل ذلك، فإنَّ نمط «نفعلها» هو ما يشغل البال. نتيجة لذلك، هناك الكتيبات التي لا نهاية لها، والتي تتحدّث عن «الفعل». تُدخل بعض الكتيبات الحديثة بعض الحُبّ، وغالباً ما يُعتبر هذا مُجرّد شاعرية، وشيء تطلبه النساء كي يحصلنَ على جنس سعيد.

إنَّ حقل طاقة «الفعل» يدور حول مدى براعة الإنسان في «فعل» ذلك. في النتيجة، أصبح الناس قلقين إزاء أدائهم. إن كان الجنس شيئاً «نفعله»، إذن يجب أن نفعله على نحو جيد في مجتمعنا. من أجل ذلك، تحضر فكرة التنافسية والأداء بأكملها هنا. انطلاقاً من القلق على الأداء تأتي البرودة الجنسية وفقدان الرغبة وأشكال متنوعة من العجز الجنسي حيث يكون هناك القلق حيال «فعل» ذلك. «هل سيحب الطريقة التي أفعله بها؟»، «هل ستروق لها الطريقة التي أفعله بها؟»، «هل أشبعتُ رغبة الشخص الآخر؟». يتمّ إعادة تعريفه إلى حدّ ما على أنّه نوع من الألعاب الرياضية.

في نهاية المطاف، يُصبح النشاط الجنسي وسيلة كي نكون مع شخص ما، وطريقة لمشاركة وجودنا مع ذلك الشخص. إنّه ليس ما نأخذه أو نعطيه، وليس كيفية أدائنا كما لو كنّا في نطاق تصنيفي، بل يُصبح بدلاً من ذلك طريقة للوجود مع الشخص، والتي يتلاشى فيها نظام المقايضة بأكمله. عندما نكفّ عن النظر إليه من مستوى أدنى، فإنَّ مسألة الشعور بالذنب برمتها تتهاوى وتختفي، ويتمّ حل جميع المسائل الأخلاقية. إنَّ المحبة تعني صلة مع القلب، الانفتاح على حيز وطريقة كي نكون مع ذلك الشخص.

ينشأ الخوف من أنّه في حال تخلينا عن الشهوة والاحتياج، فإنَّ ذلك سيعني أنّهما سيختفيان من حياتنا. تُبيّن البحوث والخبرة والتجربة السريرية أنَّ العكس هو الصحيح. إنَّ الشهوة والاحتياج يؤسسان مقاومة، وذاك الذي نُريده ونرغب فيه يُؤسس هو الآخر مقاومة عند الشخص الآخر. عندما يُخاطب البائعُ الناس بأسلوب البائع فإنّهم يعلمون أنّه يُريد أن يبيعهم شيئاً ما. عندما نُدرك أنّه يُريد أن يبيعنا شيئاً ما، تنشأ مقاومة كقوة موازنة لما يجري في حقول الطاقة الدنيا.

إنَّ التنازل عن الاحتياج يخلق مساحة كي يدخل حقل طاقة الحياة في حدّ ذاته إلى الجسم ويفتح القلب. إنَّ التخلي عن حقل الطاقة الأدنى يفتح السبيل أمام حقل الطاقة العليا كي يُعبّر عن نفسه من خلال الانفتاح على الفرح والبهجة والمحبة. حينها يكون هناك رغبة في العلاقة بجلب السعادة والسرور ودعم تجربة الشخص الآخر. هناك رحمة في مُمارسة الحُبّ. لم يعُد هناك قلق إزاء الأداء أو الجانب الأخلاقي. من حقل طاقة المحبة، تحلّ محبة الجنس مكان الرغبة والاحتياج إليه.

لا يُصدر الحُبّ أحكاماً، بل يُدرك البراءة الجوهرية والفطرة. إنّه الآن يُراقب حتى الحيوانات من وجهة نظر مختلفة، ويرى التعبير عن

الرحمة في الحيوانية. عندما يتمّ التحرر من حقل الطاقة السلبية والإدانة والجانب الأخلاقي، يُصبح من الممكن أن نختبر الجمال والكمال اللذين يفوقان التصديق وكذلك قداسة التعبير عن حيويتنا. إنّ التشويق والفرح واختبار حقل طاقة حيويتنا، يتمّ اختباره بوصفه النشاط الجنسي للحُبّ، وكذلك حُبّ الجنس كتعبير عن الحُبّ.

بالمقابل يبدو أنّ الشهوة تجلب معها حقل طاقة كامل، والذي بدوره يتضمّن الشعور بالذنب واللامبالاة والأسى، ومن ثمّ الإحباط والخوف والغضب والغرور والقلق على الأداء. عندما نتحرر من الرغبة المُلحّة للشهوة، نكون متحررين من الشعور بالذنب والندم، ومن توقع أنّ ذلك رُبّما لن يحدث، ومن جميع هذه الطاقات التي تنشأ بالجملة، تقريباً كوحدة واحدة. تُصبح سلامة العلاقة مع النضج تدريجياً أكثر أهمية، يُصاحبها التقدير المتزايد لسعادة الشخص الآخر.

عند المستوى الأدنى من الوعي، لا يختبر الناس طاقة الشخص الآخر، وإنّما يختبرون طاقتهم هم. لا ينشأ الانجذاب الجنسي، وعلى نحو يُثير الدهشة، من العالم الخارجي. إنّه أمر يُسقطه الإنسان على العالم. في أحد المجتمعات قد تكون النحافة الزائدة أمراً جذاباً، بينما في مجتمع آخر، يكون الامتلاء هو الجذاب، أو أن يكون أسمراً أو أشقراً، أو وضع عظمة من العاج في الأنف، أو العديد من الحلقات في عنق الإنسان، أو شحمة الأذن التي يتمّ تطويلها، أو الرموز المطلية على رأس الإنسان، أو الشعر المرفوع إلى فوق. إنّ جميع هذه الألوان من الإضافات على جسم الإنسان ما هي إلا إسقاطات للصور التي يتبناها الإنسان داخله. إنّ البشر هم مصدر نشاطهم الجنسي المتفرد.

تنشأ الرغبة في اختبار طاقة الشخص الآخر من المحبة. في ذلك الحيز النقي، تكون الذكورة والأنوثة جذابين على نحو متبادل. كما

لو أنَّ الرجل الكوني قد اجتمع بالمرأة الكونية كي يرتقيا فوق الهوية الشخصية. بدلاً من التجربة المادية الموضعية، أصبح الآن هناك مشاعر مختلفة تماماً للتوسّع والوحدانية، والتي تنشأ من كوننا مع طاقة الشخص الآخر. رُبّما قبل لحظة، لم يكن هناك أيّ فكرة عن الجنس في البال عند أيّ منهما. يترقّب الزوجان حتى تقفز الخبزة المحمصة من جهاز التحميص، ثمّ يكون هناك عناق يحصل في حقل يتصف بالشفافية. بعبارة أُخرى، تخلّى الشريكان عن أيّ كبت أو ازدراء أو أشياء كانت تعترض سبيل كونهما مع بعضهما البعض. من ذلك العناق في حدّ ذاته تنشأ الرغبة والتي تمتلك الآن طبيعة مختلفة تماماً. إنّها الرغبة في أن نكون مع الشخص الآخر وأن نختبره ونختبر طاقته. لا تنشأ عفوية الأمر من الشهوة، بل من حيز الحيوية الجوهرية والطاقة النابعة من كوننا مع الشخص الآخر. إنّها تجربة شاملة مستفيضة، وهناك الفرح والامتنان على فرصة كونك مع تلك الطاقة. يجلب الفرح السامي والسرور المترتبين على ذلك إحساساً بكلية الكمال.

في اللحظة التي تنشأ فيها هذه الشهوة من هذا النمط من حقول الطاقة، تكون كاملة مسبقاً وعلى نحو عفوي. على سبيل المثال، إذا رنّ جرس الهاتف وتمّت مقاطعة الجو بأكمله، فمن الممكن أن يتمّ تجاهله في الحال دون أيّ شعور بالخسارة. ليس هناك شعور بالخسارة بسبب الإحساس بالكمال والوحدة، والاتحاد داخل القلب الذي تمّ بالفعل. تحدث الظواهر الرائعة في الحياة عندما نستغني عن كوننا مسيرون من قبل أي شهوة معينة. عندما يحصل ذلك، يكون الأمر كما لو أنّ التجربة كاملة في أيّ لحظة، وطوال الوقت.

فيما يتعلق بخسارة الوزن، إذا تخلينا عن الجوع والرغبة في الطعام وعن كوننا مسيرين من قبل الجوع، فإنّ الإحساس بالرغبة واشتهاء تناول الطعام ينشأ الآن من الأكل في حدّ ذاته. عندما نجلس

لتناول الطعام، ليس هناك شعور بالجوع ولا شهية له، ولكن ما إن نبدأ في تناول الطعام حتى يكون الاستمتاع هائلاً. من ناحية أخرى إذا رنّ جرس الباب في أثناء تناولنا لشريحة لحم، نستطيع ترك الوجبة والذهاب كي نكون برفقة صديق دون إحساس بالفقدان أو الافتقار. كما لو أنّ الكمال يُرافق الاستمتاع. بدلاً من الانطلاق من الاحتياج، يكون الأمر تقريباً كما لو أنّنا فقط على هذا الجانب من التجربة، ونُحاول الدفع نحو اللحظة التالية. نعرف كيف يحصل هذا في الجنس، وكيف يحدث في تناول الطعام. إنّنا دائماً نتعجّل اللقمة التالية، والإحساس التالي، ونستبق الأمور دائماً. كما لو أنّنا نُحاول الوصول، بحيث يكون هناك تيار داخلي بين ما يحدث في هذه اللحظة وبين ما نرغب فيه، ونُريده، ونتوق إلى حدوثه في اللحظة التالية.

عندما يتمّ تسريح الاحتياج والتوق الشديد والاشتهاء، ينشأ الشعور بكوننا مع اللحظة المحددة بحيث تكون كلُّ لحظة كاملة وتامة في حدّ ذاتها، وبسبب اكتمالها، من الممكن إيقافها في أيّ لحظة دون أيّ شعور بالخسارة. في حالة الطاقة العالية من الفرح والهناء، ليس هناك شعور بالخسارة. يستطيع أحدهم أن يُطفئ جهاز التلفاز ونحن نتابع برنامجاً تلفزيونياً دون أن نشعر بالخسارة. السبب هو أنّنا نختبر ولكن دون أن يُسيطر علينا التعجّل واستباق الأمور. تنشأ طبيعة الاختبار، من الكمال في كلّ لحظة. أن تكون مع ذلك الشخص الآن، وتشعر أنّك متحد مع طاقته، وتشعر بالقبول، وتشعر بحيوية تلك الوحدة، هي مشاعر مكتملة بالفعل في اللحظة ذاتها التي يتمّ اختبارها فيها. ليس هناك شرط «ينبغي» كي تُتابع التجربة الحاصلة نتيجة إسقاط الكمال على المستقبل المتوقّع حدوثه. يكون الاستمتاع بتناول الطعام مثالياً دون استعجال اللقمة التالية. في حقول طاقة الوعي الأدنى،

يتمّ اختبار الحياة بوصفها انتقالاً من الناقص إلى المُكتمل. أما في مستويات الوعي العليا، فالحياة تنتقل من المكتمل إلى المكتمل.

يسمح التخلّي عن الشهوة للتجربة أن تكون حالة من الوحدة والرضا بكلّ ما في الكلمة من معنى. تبدو كلّ لحظة وكأنّها تظهر إلى الوجود عفوياً من تلقاء نفسها. في داخل هذا العناق، تحدث التجربة عفوياً، كما لو أنّنا مشتركون في كشف أحداث فيلم ما. يحدث هذا لأنّ الإنسان أعاد الاعتراف بنفسه بوصفها مصدراً. بدلاً من وضع التجربة خارج ذواتنا بوصفها أمراً نحصل عليه، أعدنا الاعتراف بها كشيء نكونه، إنّها طريقتنا في أن نكون بتلك الطريقة مع ذواتنا. تأتي التجربة من الداخل، ولذلك ما من فجوة بين ما نحن عليه «حقيقتنا» وبين التجربة.مكتبة الرمحي أحمد

من حقل الطاقة المتدني، نختبر أنفسنا بوصفها «هنا» على نحو مُنعزل، وأنّ ذاك الذي نرغبه موجود «هناك». يتمّ تصوير الرغبة إذن على أنّها تُودّي الغرض بطريقة ما، وتُقلّص المسافة والمكان، ولكن دائماً ما يكون هناك شعور بالمسافة بين ما نعتقد أنّنا عليه وبين ما نُريده. إنّ رغبتنا وما نُريده منفصلان على نحو ازدواجي كما الفاعل والمفعول به. عندما نتخلّى عن ذلك ونتحرر منه، نستطيع حينها البدء في اختبار الحياة وهي تكشف عن ذاتها عفوياً، ونشرع في الإحساس بتبجيل طبيعة هذه التجربة. إنّها تُصبح مثل الحالة التي يصفها لنا المتصوفة.

مَن هو المتصوّف؟ إنّه شخص تخلّى بالفعل عن الرغبة، وهو يختبر الكمال والتمام من لحظة إلى لحظة، ويرى داخلها الجمال الأخاذ والمهابة والقداسة. تُصبح الآن العلاقة تعبيراً عن ذاك الذي هو مُقدّس، وهناك يكمن الاستمتاع بالإحساس الرائع بالحيوية، كما لو أنّنا تسامينا فوق هذا العالم. كيف نمكن من فعل ذلك؟ من المُمكن القول أنّ العالم هو

ذاك الذي يتغيّر باستمرار، ذاك الذي يبدأ وينتهي، وذاك الذي يُقيّدنا. إن تماهينا معه، فإنّه حينها يُقيّد اختبارنا لذلك الاحتياج والرغبة المُلحّة الموضعية، وإذا قمنا بالاستغناء عنه، حينها يبدأ حقل الطاقة بالنفوذ إلى القلب وتوحيدنا مع الشخص الآخر في هذا الفرح العفوي، الأمر الذي يعني أنّنا بالفعل تسامينا فوق هذا العالم لأنّ الطاقة التي نختبرها الآن مُطلقة.

من الناحية التجريبية، تتمدد التجربة الجنسية الآن، وبدلاً من الظاهرة التناسلية الموضعية، تتوسّع عبر الجسد بأكمله، ومن الجسد بأكمله تتوسّع الآن إلى الحيز حول الجسد. يبدو الأمر كما لو أنّ الغرفة بأكملها تختبر هزّة الجماع، وكما لو أنّ نوعاً من الفضاء اللامحدود هو المصدر، وأنّ الجسد هو ما يحصل في هذا الفراغ ليس غير. يُصبح الجسم مثل دمية متحرّكة تُعبّر عمّا يحدث في العوالم الخفية المُطلقة. إنّ الطاقة التي يتمّ اختبارها هي طاقة غير محدودة لأنّ الحُبّ غير محدود.

إذا نظرنا حولنا، نرى التعبير عن المحبة في كلّ مكان، لا بداية له ولا نهاية، ولا حدود. إنّ الأمر الوحيد الذي يحدّه هو استعدادنا لاختباره وكوننا منفتحين عليه. إنّه أشبه بمحيط لا نهاية له، ولذلك عندما نُصبح منفتحين عليه من خلال التخلّي عن ذاك الذي يتعارض معه، نُصبح تعبيراً عن تلك المحبة. يتمّ اختباره حينذاك بوصفه فضاءلا نهائياً يتجاوز الهوية الشخصية بالإضافة إلى الزمان والمكان.

إنّ أعظم ما يُثير الشهوة هو الإحساس الداخلي بالحيوية، وعندما تتكثّف تلك الحيوية، يبدو الأمر كما لو أنّها تُوقظ كليتنا جميعاً. إنّ ذاك الشعور بالمحبة والخيرية هو أعظم ما يُثير الدهشة على الإطلاق. إنّنا نتحدث هنا عن الإثارة الجنسية للقلب بدلاً من النشاط الجنسي للجسد. إنّ القلب كليّ الشمول، مستفيض، مُحيط، وهو يقوم بتوليد

إحساس قوي بالحيوية. نجد هناك ذلك السرور العظيم لتجربة وجودنا المتفرد، والتي يتمّ التعبير عنها داخل حقل طاقة كوننا مع شخص ذي طاقة متوافقة حتى لو كان النظير القطبي المعاكس. يسمح هذا للإنسان أن يختبر جانبه الأنثوي، ثمّ يعترف به في تجربة العناق. تختبر المرأة حقل طاقة الرجل داخل نفسها، والتي تعود إليها من خلال الرجل، ويُوجد هناك الإحساس بالوحدة والكمال في سحر ذلك العناق. يكمن السحر في الجمع بين حقلي الطاقة هذين الذكري والأنثوي، كتعبير عن وحدتهما جراء ذلك الشعور القوي بالحيوية والفرح.

إنَّ إعادة الصياغة تُسوّي جميع المشكلات التي تحدِّث الإنسان عن علاقتها بالنشاط الجنسي لأنَّه في رقة تلك التجربة الداخلية تكمن إعادة الاتصال بفرح براءتنا، تختفي مسألة إن كان الإله يقر الجنس أم لا برمتها.

من خلال اختبار تلك الحيوية والوحدة والفرح، في أثناء انتقال الإنسان صعوداً نحو حالة لا نهائية من السلام الداخلي والاكتمال «لأنّ الاكتمال هو السلام»، نجد أنَّ السلام هو ذلك الإحساس بالوحدة المطلقة واستعادة الانضمام إلى الوحدة. تكمن العودة إلى تجربة كون الإنسان كاملاً داخل النشاط الجنسي الذي ينبع من القلب. إنَّه الخاصية الصوفية للارتقاء، والإحساس بالمكانية الشاملة.

عندما يحصل ذلك الإحساس بالوحدة، فالأمر كما لو أنَّنا تسامينا على الوقت بأكمله، كما لو كنا جميع الرجال أبد الدهر وجميع النساء أبد الدهر. إنَّنا نعترف بالمصدر، فنحن ذاك الذي تنشأ منه التجربة. نحن لم نعُد تحت تأثيره وإنَّما التعبير عنه، بقداسته وجماله اللذين لا يُصدّقان. نرى رقة التجربة الداخلية عندما ننظر إلى الداخل.

كيف يُمكن جعل هذا الأمر عملياً؟ ألا يبدو أشبه بالخيال، كما لو

كان ملغزاً أو غير حقيقي؟ هل يبدو خرافياً، ورُبّما لا علاقة له بالرجال ولا بالنساء؟ ثمّة بعض الطرق العملية التي يستطيع الإنسان من خلالها الانتقال إليه. إحدى هذه الطرق لتثبيت التركيز على الجسمانية الموضعية للجسد تأتي من الأسلوب التأملي التقليدي القديم عند تركيز انتباهك على نقطة تبعد إنشاً واحداً أسفل السرة وإبقاء التركيز هناك خلال التجربة بأكملها. فقط جرّبها. تلك هي النقطة التي يُسمّيها اليابانيون «هارا». إنّها تُستعمل في الفنون القتالية حيث يكون تركيز الإنسان أو محوره. بدلاً من أن نُعير انتباهنا إلى حركات الجسد، التلاعب والقلق الذي لا ينتهي، نقوم بالتركيز وتثبت انتباهنا على تلك البقعة التي تبعد إنشاً واحداً أسفل السرة. أبقِ انتباهك هناك مهما حدث وسوف تجد أنّك انتقلت الآن بطريقة ما. في هذه الحالة، يُصبح الإنسان هو المُشارك أو المُراقب التلقائي، وتأخذ التجربة برمتها الآن بُعداً مُختلفاً تماماً. إنّها تحدث الآن على نحو عفوي في داخلك، لكن بدلاً من أن تكون مُركّزاً على الموضعي، أنت الآن تختبر حقل طاقة أكثر عمومية. جرّب هذا كطريقة للانتقال من التجربة الموضعية صعوداً نحو القلب. فقط انتقل إلى تلك النقطة التي تُسمّى «هارا» ولاحظ التغيير في نوعية التجربة.

عندما ننتقل خارج الموضعية، ننتقل إلى داخل حقل طاقة مختلف، وتُصبح التجربة برمتها حينذاك تجربة توسّع، وتجربة مُتوسّعة أعظم قوة وأكثر إرضاءً وامتناناً، ونشعر نتيجتها بالفرح والامتنان بدلاً من الإشباع. يكمن الفارق في العرفان الذي هو مماثل للفرح. عوضاً عن إشباع الرغبة، التي غالباً ما تترك الناس مع إحساس الخسارة، بكون هناك قمة الحزن. لماذا تترك الرغبةُ الإنسانَ مع إحساس الحزن والخسارة والافتقار وعدم الاكتمال؟ إنّه نتيجة وضع مصدر نشاطنا الجنسي خارجاً في مكان ما في العالم بدلاً من إعادة الاعتراف به كجزء من

حقيقتنا. إنَّ إحساس البراءة الذي ينشأ حينها يُعيدنا إلى جنات عدن كما لو أنّنا لم نأكل التفاحة من شجرة الخير والشر، وكما لو أنّها تأخذنا خارج حقل الشهوانية وتضعنا من جديد في حقل البراءة وإدراك حقيقة ما نحن عليه. إنها من أجل ذلك السبب إحدى أعظم التجارب الإنسانية.

هذا يُؤكّد على المبدأ الذي يقول إنّها ليست مجريات الحياة ولا ما يجري، وإنّما كيفية صياغتنا لها هي ما يُحدد طبيعة التجربة، وفيما إذا كانت تستوجب الشعور بالذنب والإحباط، أو كانت مثيرة للقلق، والاضطرابات الوظيفية العصبية، أم أنّها أحد أعظم تجارب الإنسانية.

## الفصل السابع

# عمليّة التقدّم في السنّ

كيف تتداخل العلاقة بين الجسد والذهن والروح مع عملية التقدّم في السنّ؟ سوف نتعلّم كيف نتماهى مع الجانب الحقيقي من أنفسنا، ونتخلّى عن التماهي مع ذلك الذي ليس حقيقياً.

أين هو ذاك الإنسان الذي يختبر التجربة؟ عندما يُناقش بحثنا تلك المنطقة، نجد أنّنا لسنا خاضعين إلى العديد من الأمور التي يحكم العالم بحتميتها.

إنّ التقدم في السنّ هو مجموعة من مُحددات الهوية، بالإضافة إلى البرامج، الصور النمطية، الأنماط السلوكية، النصوص. إنّ ذاك الذي يختبر الحياة ليس له عمر ولا يخضع إلى التقدم في السنّ. علينا أن نسأل أنفسنا إن كنا ذاك الذي نُجرّبه أم أنّنا نحن المُجرّبون. يُوجد كذلك خرافات منتصف العمر»الكهولة«، وأنماط الصحة، والأنماط الجنسية، ومشكلات الوزن التي يُفترض أنّها تحدث منتصف العمر كي يتمّ أخذها في عين الاعتبار، فضلاً عن العبارة التي تقول إنّ الجسد يفعل ما يُؤمن به الذهن، جنباً إلى جنب مع الفيزياء المتعلقة بذلك. هناك العديد من

الحقائق والأفكار التي سيتمّ دراستها، كحقيقة أنَّ الجسد هو في الواقع النتيجة وليس السبب، وأنّه يخضع لما يتبناه المرء في ذهنه. ثمّة حرية في الاختيار من بين هذه النماذج المتعددة. هناك تأقلم الأسرة والنماذج الاجتماعية والتأثير الذي تملكه هذه الأمورِ على أفكار المرء واعتقاداته فيما يتعلّق بطول العمر.

إنَّ الشعور بأنَّ حياة المرء هي مساهمة أو مشاركة يُشكّل فارقاً ويكون ذا قيمة. هناك بعض تجارب التنويم المغناطيسي لمراجعتها، جنباً إلى جنب مع بعض الأمور الغريبة التي حدثَت في العلم، بما في ذلك مثال سريري يُدعى progeria وهي علامات شيخوخة على الأطفال، وماذا يعني ذلك بالنسبة إلينا. سوف يتمّ دراسة التقدم في السنّ بوصفه ظاهرة مصنفة. سنُلقي نظرة كذلك على الجنس والعمر. إنَّ حقل التقدم في السنّ بأكمله يشغل الجميع عندما يكبرون في السن، ومن المُمكن فحص الحقائق والأوهام وإعادة تعريفها باستخدام معرفة طبيعة الوعي في حدّ ذاته.

من جديد تُوفّر خريطة الوعي توجهاً نحو موضوع السلوك الإنساني، وحقيقة «مَن أكون». للمراجعة، هذا المقياس هو نموذج عددي يُبيّن القوى النسبية، واتجاهات حقول الطاقة لمستويات الوعي، وقواها النسبية، بدءاً من الموت عند الصفر، والهناء عند 600 على سبيل المثال. إنّ اللامبالاة عند 50 أضعف من الخوف عند 100. يملك الخوف طاقة أقل بكثير من الشجاعة عند مستوى 200. عند الحياد، كلّ شيء على ما يُرام، ولكن لديه طاقة أقلّ من الحُبّ عند 500. تحت مستوى الشجاعة، أو القدرة على قول الحقيقة، تكون جميع حقول الطاقة في اتجاه سلبي، أما فوق هذا المستوى الحاسم، فإنَّ جميع حقول الطاقة تتجه صعوداً. بعبارة أُخرى، إنَّ حقول الطاقة الإيجابية هي تلك التي تُعزز وتدعم وتُثمّن الحياة وتعتبرها مُقدّسة.

إنَّ حقول الطاقة تحت 200 مُعادية للحياة، ولا تدعمها، وفي الواقع، عند قاعدة المقياس، تُصبح مُدمّرة للغاية. إنَّ فقدان الطاقة، فقدان الروح، الانكماش، الوقوع في الشرك، التضخم، التمدد، جميعها عمليات سلبية وتقود إلى رؤية العالم بطريقة سلبية. إنّها تقود إلى رؤية الإله بطريقة سلبية للغاية، أو حتى تنفي الألوهية.

من الضروري إعادة التأكيد على العلاقة بين الجسد والتفكير والروح كي نرى ما يعنيه هذا حقاً، لأنّها مُهمّة للغاية في الاطلاع على عملية التقدم في السنّ. من الضروري معرفة وإدراك أنّ الجسم غير قادر على اختبار نفسه من خلال التفكير الداخلي والتفكّر عند الإنسان، ولا يُمكن إعادة تكرار هذا كثيراً. لا يملك الجسد القدرة على اختبار نفسه. تنشأ المعرفة حول الجسم وما يجري معه من أحاسيسه، ولكنّ الأحاسيس في حدّ ذاتها لا تملك القدرة على اختبار نفسها. لا بُدّ لتلك التجربة أن تحدث داخل شيء أعظم من الجسم وأحاسيسه وآليته الحسية، ألا وهو التفكير في حدّ ذاته. بسبب التفكير يكون المرء واعياً لما يجري في أحاسيسه، بينما تكشف الأحاسيس ما الذي يحصل في الجسم.

لا يملك التفكير وهو أمر غريب بقدر ما يبدو، القدرةَ على اختبار نفسه. تعجز الفكرة عن اختبار كونها فكرة، ويعجز الشعور عن اختبار كونه شعوراً، وتعجز الذاكرة عن اختبار كونها ذاكرة. كي يتمّ اختبار التفكير، لا بُدَّ من أن يتمّ اختباره من قِبل شيء أعظم منه وهو حقل طاقة الوعي، الذي هو أعظم من الذهن وأكثر شمولية.

إنَّ الوعي في حدّ ذاته، والكيفية التي نعرف من خلالها ما نحن مُدركون له، يأتي من حقل مطلق لا حدود له يُسمّى الإدراك. بسبب الإدراك نعلم ما يجري في الوعي. بسبب الوعي نعرف ما يجري في التفكير. بسبب التفكير نُدرك ما يحصل في الأحاسيس.

بسبب الأحاسيس نطّلع على ما يحصل في الجسد. في النتيجة، ذاك الذي هو نحن، الذي يعي، والذي نقصده حقاً بقولنا: «أنا» المُطلقَة، الذات المطلقَة، وذاك الذي هو الوعي، يبعد عملياً عدة مستويات عن الجسد. إنَّ الأمر المُمتع هو أنَّ الجسد يُنفّذ ويُعبّر عمّا يتبناه الذهن. إنَّ المرء خاضع لما يُؤمن به الذهن. بعبارة أُخرى، إنَّ الجسد كما الدمية المتحرّكة، يتمّ التحكم به من قِبل الذهن، بوعي ودون وعي. يُدرك قلة من الناس سلطة التفكير على الجسد.

بالنظر إلى خريطة الوَعي، نستطيع أن نرى أنَّ الجسد المادي يملك قوة نسبية عند 200 «مثل الأرض»، أمّا مستويات الذهن أو التفكير فهي ذات طاقات أعلى وتشمل مستويات 400.

إنَّ حقل طاقة الجسد حيادي، وليس بالإيجابي ولا السلبي. بالنظر إلى فيزياء ذلك، نجد أنَّ الفكرة المتبناة في الذهن من حقل طاقة 400 تُسيطر على الجسم ذي حقل الطاقة الذي لا يتجاوز 200. في النتيجة فإنَّ المعتقدات والأفكار والمفاهيم والصور والأنماط والنصوص التي يتمّ تبنيها في الذهن يتبناها الجسد ويبدأ في عكسها على المظهر الخارجي للجسد. لقد تمّ تغطية هذا في نقاشنا لموضوع الصحة والمرض والتخلّص من الأمراض المتعددة. هذا المبدأ هامّ للنظر فيه أبعد من ذلك.

لاحقاً في هذا الفصل هناك أمثلة مادية وطرق كي يتأكّد المرء بنفسه من صحتها، على سبيل المثال، كيفية إبطال خرافة منتصف العمر، والفكرة البالية عن الشيخوخة برمتها، وفكرة الصحة المتدهورة، ونظام الاعتقاد أنَّ جميع هذه الأمور حتمية، ولا بُدّ أن تكون جزءاً لا يتجزّأ من عمليات الجسد في حدّ ذاتها، وقلة الإدراك أنّها في الواقع تأتي من الذهن، مع أنه يُمكن إثبات هذا بالقليل من الأمثلة السريرية، كالتنويم المغناطيسي.

في التنويم المغناطيسي، على سبيل المثال، يدخل شخص مسنّ ضعيف جداً إلى المكتب ويقول: «هل تُريدني أن أجلس هنا؟ هل يُمكنني الجلوس على الكرسي هنا؟»، ويجلس كما لو أنّه بالكاد يملك القوة والطاقة للجلوس على الكرسي، ثمّ يتم وضعه تحت تأثير التنويم المغناطيسي ويتمّ إخباره أنّه في الخامسة والثلاثين من العمر. يتمّ بعدها إحداث فجوة في الذاكرة بحيث لا يتذكّر حتى ماذا كان الإيحاء. عندما يستفيق من حالة التنويم المغناطيسي، يتمّ سؤاله: «هل تودّ كأس ماء؟»، ويُجيب: «أجل، أُريد كأسَ ماء». ثمّ يمشي إلى أقرب سبيل للشرب ويملأ الكأس ويجلس، ها قد اختفى العجوز الضعيف. أين اختفى كل الارتجاف والارتعاش؟ أين ذهب الضعف والوهن؟ ما الذي حدث للرجل المُسنّ الضعيف؟ يبدو أنّه اختفى!

من خلال هذا المثال السريري، نستطيع أن نرى أنّه من خلال حالة التنويم المغناطيسي، يعكس الجسد ما يُؤمن به التفكير، في الطريقة التي يتخذ بها موقفاً، والطريقة التي يحكم بها، وموقفه من الجسد. ينظر الرجل العجوز إلى الجسد كما لو أنّه ضعيف. إنّه منشغل بفكرة أنّه رُبّما يسقط ويكسر مفصل وركه. في النتيجة، فإنْ تبني ذلك في الذهن قد يجلبه إلى تجربة الحياة.

هناك مثال آخر وهو حالة الشخصية المتعددة، حيث يكون لدى احدى الشخصيات وجهات نظر مختلفة تماماً حول الصحة والحياة والتقدم في السنّ، من تلك التي لدى الشخصية الأُخرى. يعكس الجسد اعتقادات الشخصية المُهيمنة في هذا الوقت. إن كانت إحدى الشخصيات تعتقد بمرض الربو بينما هي في الجسد، سوف يُصاب الجسد بالربو حرفياً، ولكن عندما يتمّ استبدال تلك الشخصية بشخصية أكثر سروراً، والتي لا تعتقد بالأمراض «النفسية الجسمانية» psychosomatic، حينها لا يكون مرض الربو حاضراً، ولا يُعاني

الشخص من أصناف الحساسية. بناء على ذلك، فإنَّ الجسد المادي يعكس كذلك الأمر، أنظمة الاعتقاد اللاواعية عند الإنسان.

بالنظر إلى كيفية ظهور أنظمة الاعتقاد هذه إلى الوجود، يستنتج الذهن أولاً خطأً أنّه ليس لديه أيّ خيارات، وبالتالي يعتقد أنّه تحت تأثير الجسد والتقدم المستمرّ في الزمن. في هذه الحالة، يتنازل الذهن عن قوته إلى التقويم. إنّه يتصور أنَّ الجسد ينبغي بالضرورة أن يكبر مع مرور السنين.

ثمة مثال سريري مشوق للغاية، وهو شيخوخة الأطفال **progeria**، وهو حالة وراثية يشيخ فيها الشخص، ويصبح مُتقدماً في السنّ إلى حدّ كبير، شخصاً مسناً في عمر خمس او ست أو سبع أو ثمان أو تسع سنوات، وغالباً ما يموت في عمر عشر سنوات جراء تعقيدات التقدّم في السنّ بكلّ ما في الكلمة من معنى. من الممكن ان يحلّ الموت في الواقع، نتيجة التقدم في السنّ، خلال فترة زمنية تمتدّ فقط عشر سنوات على التقويم.

لو كانت سنوات التقويم هي السبب وكان الجسد تحت تأثير التقويم، لما حدث هكذا شيء. لقد تمّ تقديم هذه المعلومة من أجل البدء في فتح الذهن كي يرى أنَّ هناك خيارات، وأنَّ ما نُؤمن به ونقبله دونما تفكير، ونسمح لأنفسنا أن تتمّ برمجتنا عليه حتى الآن يُصبح المصدر والبرنامج والنصوص، وهذا النص يبدأ في التعبير عن نفسه على المستوى الجسدي. عند رؤية ذلك يحدث على المستوى الجسدي، يستنتج التفكير بموجب سذاجته، أنّ السبب يحدث على المستوى الجسدي. يرى التفكير الساذج السببيةَ على المستوى المادي على أنّها (أ) تُسبب (ب) التي تُسبب (ج) ضمن العالم المادي، تقلبات التقويم، والفصول. بالتالي، فهي تُسبب عملية التقدم في السنّ على المستوى المادي.

في الحقيقة، هناك شيءٌ من مستوى أعلى على نحوٍ تتابُعي قد سبب كلاً من أ، ب، ج. إن تبنينا في الذهن القاعدة التي تقول إنّ (أ) تُعطي (ب) التي تقود إلى (ج)، حينها نرى (أ) في العالم المادي أولاً، ثمّ (ب)، ثمّ (ج). بناء على ذلك، فإنَّ الدماغ الأيسر، ولأنّه يُفكر خطياً ويُسقط مفاهيمه على ظواهر العالم، يحكم أنَّ أ يجب أن تُسبب ب التي يجب أن تُسبب ج. إنَّه لا يشكّ إطلاقاً في أنَّ السببية في «أ، ب، ج» تنشأ على نحو مُتزامن من مستوى مختلف تمام الاختلاف.

إنَّ مستوى السبب حيث تكمن القوة، هو مستوى التفكير، والعالم المادي هو عالم النتيجة. إنَّه يخلق «أ، ب، ج». إذا قمنا بتبني نمط في البال عمَّا يبدو عليه التقدم في السنّ، واعتقدنا أنَّ ذلك ما يجب أن يكون ويحدث، فنحن نخلق على المستوى المادي «أ، ب، ج» ـ الأشخاص الهَرِمين ـ لأنَّ ذلك ما كان يبدو عليه كبار السنّ. لقد كنّا مقتنعين في طفولتنا أنَّ ذلك ما يبدو عليه أحدهم عندما يكون في الثمانين، وبالتالي، نبدو نحن كذلك عندما نُصبح في الثمانين من العمر. إذا تسنى لنا الاطلاع على تفكير ذلك الشخص سابقاً ورؤية صورته عمَّا يبدو عليه المسنّ، لرأينا أنَّه يبدو تماماً مثل الشخص الماثل أمامنا، لأنَّ تلك كانت صورته عمَّا يبدو عليه التقدم في السنّ.

هناك تجربة تُثبت أنَّ ما آمن به التفكير قد حصل، حدثت مع فترات الدورة الشهرية لدى النساء، حيث تمّ إعطاؤهنّ حقنة، وقيل لهنّ إنَّها سوف تتسبب في تخطيهنّ فترة الدورة الشهرية التالية. لقد تمّ إعطاؤهن حقنة من الدواء الوهمي، وقد تخطّت خمس وثمانين في المئة منهنّ فترة الدورة الشهرية التالية، وحوالي خمسة عشر في المئة منهنّ اختبرن تأخراً طويلاً في موعد بدئها.

إنَّ هذه الأمثلة ليست استثناءات. ينصبُّ اهتمامنا على المبدأ الرئيس،

وهو أنَّ هذا يحدث طوال الوقت، إذ يعكس الذهن باستمرار الأنماط والاعتقادات عن ذاك الذي يتمّ تبنيه في الذهن. إنَّ هذه الأمثلة السريرية عن التنويم المغناطيسي وتجارب الأبحاث قد تمّ عزلها فقط للتأكيد عليها بوضوح. نستطيع أن نرى أنَّه تحت تأثير التنويم المغناطيسي، سوف يفعل الجسد بالضبط ما يُؤمن به الذهن. على سبيل المثال، قد يتمّ تنويم المريض مغناطيسياً ويقال له إنَّ لديه حساسية من الورود، وعندما يستفيق، سيحتقن أنفه، وسوف تظهر عليه أعراض حمّى القش ويُصبح لديه هجمة ربو مباشرة هناك في المكتب. أُجريت هذه التجارب في الماضي عدة مرات وتمّ تسجيلها في سجلات التحليل النفسي. يحدث هذا باستمرار، وتستطيع الآن أن تكون واعياً للبرمجة المستمرة التي تُؤثّر علينا. إنَّ التوقعات حول منتصف العمر والشيخوخة، وما المفترض أن يكون معناهما، يتمّ جلبها من الذهن بحكم سذاجته.

كما ذُكر سابقاً، فإنَّ أحد أهم مبادئ الوعي الأساسية في حدّ ذاته هو البراءة الجوهرية. بسبب أنَّ الذهن بريء، علينا أن نبدأ بحذر في مراقبته وحراسته. يجب أن نغدو مثل والدته. إنَّ الذهن أشبه بطفل بريء يخرج إلى العالم ويُصدّق كلّ ما يُقال له. إنَّه يُصدّق لوحات الإعلانات وجميع الإعلانات التلفزيونية، وكلّ ملاحظة يُدلي بها الناس. إنَّه يُصدّق كلّ ما يراه. إنَّه لا يملك وسيلة لتقييمه كما لا يملك شعوراً بالتمييز. علينا أن نتولّى المسؤولية عنه ونقول: «أستطيع أن أرى أنَّ ذهني بريء جوهرياً، ولأنَّ براءة ذهن الطفل لا تنفكّ تُلازمني طوال العمر، يجب أن أبدأ النظر فيما كان يقبله دون تفكير».

عند النظر إلى حياة العديد من الأشخاص الفعّالين للغاية، يستطيع المرء أن يرى أنَّهم يعيشون على نحو مميز وبعافية حتى التسعينيات، وفي كثير من الأحيان يتزوّجون في الخامسة والثمانين، ويُنجبون الأطفال حتى في سنّ التسعين. كتب دكتور «جون دايموند» فصلاً كاملاً عن

ذلك وعن طاقة الحياة في أحد كتبه، علم الحركة السلوكي Behavioral Kinesiology. لقد قام بدراسة أنماط حياة أولئك الذين كانوا مخلصين للموسيقى الكلاسيكية كقادة الفرق الموسيقية، المؤلفين الموسيقيين، العازفين، ووجد أنَّهم عاشوا على نحو مُميز، وظلوا منتجين حتى عمر مُتقدم جداً. من المقبول أن يكون في استطاعة قائد فرقة موسيقية في السادسة والثمانين أن يقود أوركسترا سيمفونية كاملة ولديه زوجة في الخامسة والثلاثين من العمر وطفل صغير ينتظرانه في البيت. إنَّه حدث مقبول إلى حدّ ما مع هكذا أسلوب حياة. يعيش العديد من الفكاهيين والكتّاب حتى أعمار متقدمة، كما يفعل كثير من الناس الذين يقومون بالأبحاث ويدرسون الفيزياء. لقد عاش العازفون من أمثال «جورج برنز» و«فْريد أستير» كذلك أعماراً طويلة.

بعبارةٍ أُخرى، إنَّ العمر العددي الزمني لا قوة له في حدّ ذاته، بل ما يملك القوة هي معتقداتنا حوله وكيف نتبناها في الذهن، وكيف ننحني احتراماً أمام جميع أنظمة الاعتقاد التي تتناسب معه، وقبولنا لها دون تفكير عبر السنين. كيف يُعقل وجود أشخاص يرقصون ويعزفون وهم في عمر الثمانين، بينما يتجهز آخرون في عمر التاسعة والخمسين للقبر؟

لديّ صديق في التاسعة والخمسين من العمر، لكنّه يبدو كأنّه في الخامسة والسبعين، وكما لو أنَّ الحياة قد انتهَت بالنسبة إليه. لقد أجرى بالفعل عمليتي قلب مفتوح. إنَّ الطريقة التي يحكم بها على نفسه، الضعف، وضع الجسم بأكمله، تُبيّن ما يُؤمن به من أنَّ التقدم في السنّ لا بدَّ أن يجلبه.

إنَّ الأمر الأول الذي نُدركه هو أنّنا نملك خيارات. نستطيع أن نختار أن نكون مختلفين ونتخلّى عن أنظمة الاعتقاد الموجودة في أسرتنا. نستطيع أن ننظر وراءنا، ونبدأ في اكتشاف من أين أتت أنظمة

الاعتقاد فيما يتعلّق بمنتصف العمر وعملية التقدّم في العمر. من ماذا تتكوّن؟ نستطيع إلقاء نظرة على طفولتنا المتفردة ورؤية علاقتنا مع آبائنا، وكذلك النظر إلى الوقت عندما كان آباؤهم في منتصف العمر. عند النظر إلى آبائنا في منتصف العمر، نستطيع أن نتذكّر النموذج، الذي من الممكن رؤيته بوضوح وكأنّه صورة فوتوغرافية. بالنسبة إلى بعض الناس، فإنّ منتصف العمر يعني أن يكون لديك بطن كبيرة جراء الإفراط في تناول الجعة، وأنت تجلس في المنزل، وتشعر بالتعب والتقاعس، وتُشاهد التلفاز، مُتذمّراً من الحياة مع تعليقات من قبيل: «لم أعُد أملك الطاقة من أجل فعل ذلك بعد الآن»، أو تتبنى فكرة: «حسناً، لقد كبرتُ على ذلك»، والرجال يبدؤون في الغمز واللمز عن بعضهم البعض: «ها، جورج، ما الأمر؟ هل كبرتَ على فعل ذلك؟»، يقصدون التقدم في السنّ وتناسي الحياة الجنسية. تدخل جميع هذه البرامج في الذهن سريع القولبة للطفل الساذج الذي يُكوِّن صورة عمّا تبدو عليه والدته المتعبة الرثة. إنّها لم تعُد تهتمّ لمظهرها ولم تعُد تُحمّل نفسها عناء الذهاب إلى المزين، لأنّ منتصف العمر بالنسبة إليها يعني نوعاً من التقاعد من الحياة.

ثمّ نرى أشخاصاً يتطلعون إلى التقاعد ووجهة نظرهم عن ذلك أنه التقاعد من الحياة. يقول لسان حال الموقف: «سوف نذهب إلى «تلال الغروب» الآن وننتظر على مهل إلى أن تغيب الشمس. سوف ننضمّ إلى نادي المسنين للاختفاء التدريجي، ونُصبح أضعف تدريجياً، ونُودّع بعضنا البعض». ذاك خيار. من ناحية أخرى، لم يقبل «جورج برنز» ذلك الخيار بسذاجة، ولا «آلان غرين سبان» أو «فرِيد آستير». فكروا في جميع المؤلفين الموسيقيين، والكتاب العظماء، والسياسيين، والقوى التي تُدير هذا العالم، والذين يعيشون معافين في عمر الستين والسبعين وحتى الثمانين. عندما يتقدمون في السنّ، فإنّ قوتهم وحكمتهم

وقدراتهم في هذا العالم تغدو أقوى وليس أضعف. انظُر إلى جميع أنظمة الاعتقاد والمعتقدات حول ما يُفترض أن يحدث للجسد، كل الأفكار حول ما نعتقد أنَّ التقدم في السنّ ينبغي أن يستلزمه.

نستطيع إلقاء نظرة على صورنا وعلاقتنا بآبائنا. هل كنَّا نحب والدينا؟ على نحو مثير للاهتمام، إنَّ ذلك الحُبّ هو السبب ذاته وراء تحديد الهوية ذاك. بسبب أنَّنا نُحبهما فنحن نُحاكيهما. إن كنا معجبين بوالدينا اللذين طورا حينها نمط مرحلة منتصف العمر، فنحن نتماهى مع النموذج ونتبناه، وليس لأسباب سلبية، وإنَّما انطلاقاً من الإعجاب والبراءة والحبّ الذي نُكنّه لهما، جنباً إلى جنب مع الولاء تجاه العائلة. يصح الشيء ذاته في العلاقة مع الأجداد، فمنهم تتكوّن لدينا فكرة عمَّا يبدو عليه التقدم في السنّ.

الأمر المثير للدهشة، هو أنَّه كانت لديّ نظرة سلبية نسبياً عن منتصف العمر، ولكنه كان لديّ أيضاً نظرة إيجابية نسبياً عن الشيخوخة، ولذلك رحتُ أتطلع إلى ذلك الوقت. في عمر السادسة والسبعين، كان جدي يعتلي السطح لتركيب آخر جديد، أمّا جدي الآخر فقد كان جليلاً وأنيقاً، ولذلك كنتُ أتطلّع إلى الشيخوخة، وذلك هو الوقت الذي نستطيع فيه أن نرتدي طماق الكاحل وأفضل قبعة ونرتدي أفضل ثيابنا، ونعيش حياة أرستقراطية فخمة وممتعة حقاً. للمرة الأولى، نستطيع أن نكون على حقيقتنا وحسب. سوف ينقضي العمر قريباً، ولذلك لسنا مضطرين إلى مسايرة أحد بعد الآن. نستطيع حقاً أن نكون شخصاً أنيقاً ومُحبّاً ورائعاً للغاية، ولذلك بالنسبة إليّ لم يكن التقدم في السن أمراً ذا علاقة بالشيخوخة المتداعية. إلا أنَّه كان كذلك بالنسبة إلى أشخاص آخرين، ولذلك نستطيع أن نرى أنَّ هناك خياراً، وهو يتعلّق بمَن نُحبّه ونتماهى معه. إنَّها كل البرمجة التي حصلنا عليها من التلفاز والأفلام، جنباً إلى جنب مع الصورة عن معنى الشيخوخة. إنَّ إعلانات

التلفاز مصممة من أجل اللعب على المخاوف من التقدم في السنّ.

بطبيعة الحال، ما نخشاه نتبناه في الذهن، وما نتبناه في الذهن ينزع إلى التجلّي، ولذلك، فإنّ المخاوف من التقدم في السنّ، والأمور التي نخاف منها على وجه التحديد، هي الأمور بعينها التي تبدأ في التجلي. من المفيد العودة إلى إدراك أنّه ثمّة خيار ألا نقبل هذه الصور دونما تفكير. مهما كانت الصورة التي يتمّ قبولها، فهي ما سوف يتجلى في حياتنا. علينا أن نكون حذرين فيما يتعلّق بما نقبله دون تفكير. نُصبح نحن الحراس على أذهاننا. ننظر إليه ونرى ما نُؤمن به بالفعل، ثمّ نسامحه على ما التقطه عبر السنين. لم يكن يدري بحُكم براءته، ولذلك التقط جميع البرامج والقصص والنصوص، وعن غير قصد نجد أنفسنا وقد بدأنا في تنفيذها.

إن أردنا أن نعلم ما هي نصوص الحياة التي قبلناها دون تفكير، كلُّ ما علينا فعله هو النظر إلى حياتنا المتفردة وإلى ذاتنا البدنية. إنَّ الذات البدنية ما هي إلا انعكاس لما قبلناه، وقد لا نتذكّر حتى فعلنا لذلك نتيجة نسيان الملاحظات التي تناهَت إلى سمعنا في الطفولة. ينظر الناس إلى ذاكرتهم ويقولون: «لا أذكر أبداً أنني اعتقدتُ بمثل هذا الأمر». في الواقع، نكون غير واعين معظم حياتنا، كما أنَّ لدينا فجوة في الذاكرة إزاء معظمها بسبب ملايين الأمور التي نتذكّرها بالفعل. إنَّ ما لا نُدركه هو عدد اللحظات التي في اليوم الواحد. هل تذكر ما حدث في كلّ لحظة من لحظات كل يوم؟ نحن محظوظون لو استطعنا تذكّر ما تناولناه على الفطور البارحة. من أجل ذلك، فإنَّ قدراً كبيراً ممّا جرى في حياتنا يتمّ نسيانه عملياً من حيث أنّه ليس مُتوفّراً عند الاستدعاء الفوري. عند النظر إلى الجسد، نستطيع أن نرى ما هي البرامج التي تمّ التقاطها، ماذا كانت أنظمة اعتقاداته، ما الذي تمّ التفكير به على أنّه نافع أو محبوب، أو عكس ذلك، ما الذي كان

يخشاه، وما الذي جلبه نحو التجلّي بسبب الخوف الذي تمّ تبنيه في الذهن.

إنَّ أنماط التقدم في السنّ تتبع كذلك ظاهرة مصنفة بعينها. في صورة العمر والتقدم في السنّ يُوجد تعمير متزايد. من الطبيعي الآن للناس أن يعيشوا أطول، ومع أنَّهم يعيشون مدة أطول يبقون حيويين وفاعلين حتى عمر مُتقدّم جداً. إنَّهم ينظرون إلى الشيخوخة على أنَّها أوان القيمة والمكانة المتنامية. من الممكن مقارنة هذا مع نظرة اجتماعية مختلفة حيث تأتي القوة والقيمة من القوة البدنية، وتكون أنماط التقدم في السنّ أسرع بكثير. على سبيل المثال، في ميدان الرياضة، يُعتبر المشارك في عمر الثانية والثلاثين مُسنّاً بالفعل، وفي الأربعين يتمّ اعتباره مُسنّاً جداً في هذا الميدان. عندما تصل بعض الفئات العاملة إلى عمر الخامسة والستين ويتقاعدون، يكون الأمر قد انتهى تقريباً، ومن الخامسة والستين فما فوق، يكون هناك نمط الانتقال إلى تلال الغروب، جنباً إلى جنب مع التراخي وفقدان الطاقة والاهتمامات والحيوية. نجد هناك التنازل عن الحياة كما لو كان التقاعد من الوظيفة يعني التقاعد من الحياة، وكما لو أنَّ العمل كان الأمر الوحيد الذي أعطى معنى وقيمة للحياة، والآن لم يعُد يُصنّف ذلك الشخص «كعامل»، ولم يعُد له أهمية في العالم.

هناك قصور في نظرة المرء إلى نفسه بطريقة أكثر شمولية وإجمالية، وفي رؤية القيمة في شيء عدا الإنتاجية في سوق العمل، والقدرة على جلب الراتب إلى البيت نهاية كلّ أسبوع. يُوجد فشل في رؤية المرء لنفسه على أنّه شيء غير المُعيل، أو مُجرّد أمّ ترعى الأولاد.

لا تبدأ عملية التقدّم في السنّ عند النساء حقيقة إلى أن يكبر الأولاد ويُغادروا المنزل. فجأة، تنضمّ الزوجة إلى زوجها في نمط التقاعد

من الحياة. يتقاعد الأب من العمل، وتتقاعد الأم من تنشئة الأولاد. كلاهما الآن عاطل عن العمل، مع تراجع في قيمتهم في أعينهما. على الرغم من أنهما يقومان ببعض المحاولات المتفرقة كي يكون لهما نفع في المجتمع، فهما لا يُصدّقان ذلك حقاً. من أجل ذلك، تُصبح عملية التقدم في السنّ تدريجياً مُتسارعة، وغالباً ما يُتوفّى الكثير من الناس خلال سنوات قليلة من التقاعد.

من الضروري النظر إلى مراحل أبكر من الحياة وتحدّي أنظمة الاعتقاد هذه باستمرار كي نكتشف شيئاً حول حياتنا يكون ذا قيمة كبيرة، بحيث أنّه سواء عملنا أو أحضرنا الراتب إلى البيت، أو ربينا الأطفال أو اتبعنا أسلوب حياة الطبقة الوسطى الأمريكية أم لا، يبقى للحياة قيمة، نرى أنّنا نصنع فارقاً في هذا العالم وأنّ حياتنا ذات مغزى. هناك الاستعداد لأن نُشارك حياتنا مع الآخرين، ونكون مصدراً للحماسة، ويكون لنا دور في حياة أولئك الذين حولنا. علينا أن نُعيد تقييم قيمة حياتنا ونُعيد صياغتها، ونتبنى طريقة مختلفة في تعاملنا معها، والنظر إليها بطريقة مختلفة كي نمنحها قيمة مختلفة في أعيننا، وبذلك نرتقي بنمط طاقتنا نتيجة الطريقة الأكثر إيجابية في نظرتنا إلى الحياة.

لقد أشرنا سابقاً أنّ المرء خاضع لما يتمّ تبنيه في الذهن. نستطيع أن نُحدد أنظمة الاعتقاد والأنماط هذه ونعلم أنّ لدينا الخيار في تغييرها. يعود الخيار إلى كلّ واحد منا. نستطيع أنِ نكون فاعلين ونشيطين للغاية في الشيخوخة، ونستطيع أن نحظى بحياة ذات قيمة ومغزى يتمّ الاستمتاع بها، ويُمكن لصحتنا البدنية أن تُلازمنا حتى النهاية.

لدى كلّ واحد منا أوهام حول فترة الحياة المبكرة، وينظر إلى حسنات البرامج المختلفة. هذا هو أحد الأسباب التي تجعلنا نختارها. من الضروري النظر فيما إذا كنّا عازمين على التخلّي عن تلك البرامج

التي ليست مفيدة لمصلحتنا ومنفعتنا والتي كنا سنتلقاها جراء فعلنا هذا.

إنَّ حياتنا وجسدنا وما يجري في حياتنا ما هي إلا إسقاطات لذاك الذي طالما تبنيناه في ذهننا. إنَّ الإفراط في التجريب هو إسقاط لأنظمة الاعتقاد خاصتنا على العالم المادي. إنَّ ما نتبناه في الذهن يتجلى ونحن نملك الخيار. عند رؤية هذا النمط، نبدأ في إدراك أنَّه إذا كان ما نختبره هو نتيجة ما نتبناه في الذهن، إذن نستطيع أن نُغيّر ما نختبره من خلال تغيير ما نحمله في الذهن.

علينا أن نستبدل نظام الاعتقاد الذي نتبناه بحقيقة أنَّنا كائنات لا نهائية نخضع فقط لما نتبناه في الذهن. في كلِّ مرة تظهر لنا معتقدات سلبية من الضروري أن نُلغيها ونُصرّ على الحقيقة. إنَّ الوعي الجمعي، حقل طاقة العالم، يجب أن تتمّ مقاومته باستمرار لأنَّ العالم لا ينفكّ يُعيد برمجتنا عليه مُجدداً، فقد يعود لدى سماع ملاحظة بالصدفة. يتطلّب الأمر يقظة من أجل إبطال جميع أنظمة الاعتقاد داخل الذهن.

إنَّ الأمر ذاته قد حدث مع النظر والعدسات الطبية، فقد ارتديتُ نظارات ثنائية البؤرة خمسين سنة. بالطبع، هناك نظام اعتقاد في مجتمعنا أنَّ منتصف العمر يجلب تغييرات في البصر. يبدأ معظم الناس في استعمال نظارات القراءة خلال منتصف العمر، ولذلك عندما نُفكر بشخص في منتصف العمر، نراه يرتدي نظارات القراءة. إنَّ الأشخاص الذين يظهرون في المجلات والذين يُمثّلون المتقاعدين غالباً ما يرتدون نظارات، ومن المفترض أنَّه بحلول منتصف العمر، سوف يحتاج المرء إليها.

حسناً، أنا أرتدي النظارات بالفعل لأنّه في ذهني كانت هناك صورة دودة الكتب المثقفة، والتي كنتُ أُمثلها، وهي ترتدي نظارات، وكان جزء من الصورة عمّا كنتُ عليه كمراهق يتضمّن ارتداء نظارات. بالطبع

إن كنّا نرتدي النظارات في السابق، فمن المفترض أنّ نظرنا سوف يزداد سوءاً في منتصف العمر، وأنّنا سوف نحتاج نظارة ثنائية البؤرة، وفي أواخر منتصف العمر، سوف نحتاج بالتأكيد نظارات ثلاثية العدسة.

خلال مرحلة النظارات ثلاثية العدسة تلك انخرطتُ في هذا النوع من الأبحاث والدراسات. في أحد الأيام كنتُ أُطلع صفي حول جميع الأمراض البدنية التي تخليتُ عنها باستخدام تقنيات الوعي هذه. رُبّما كان هناك خمسة عشر أو عشرين مرضاً مختلفاً، فقال أحدهم: «حسناً إذاً، كيف لا تزال تضع النظارات؟»، قلتُ: «أتعلم، لم أُفكّر قط في هذا». لم أُفكّر يوماً في أنّ مقلة العين في حدّ ذاتها وقدرتها على الرؤية، وآلية الرؤية بأكملها، سوف تكون تجلياً آخر عن نظام اعتقادي حيالها.

نظرتُ إلى أنظمة الاعتقاد ورحتُ ألغيها، قائلاً أنّني كائن لا نهائي لا يخضع في الواقع لأيّ قيود كالاعتقاد أنّني أحتاج إلى ارتداء نظارات. استغرق الأمر ستة أسابيع، وبالكاد تمكنتُ من رؤية شيء خلال ذلك الوقت لأنّني لم أكُن أضع نظارات. من ناحية أخرى، لم أعُد أرتدي النظارات مطلقاً، وخلال تلك الأشهر الستة، كانت قابلية الانتقال محدودة بسبب عدم قدرتي على رؤية أيّ شيء يبعد أكثر من عدة أقدام أمامي. كنتُ أعاني من قصر النظر إلى جانب كوني مديد البصر، وكان لدي مرض اللابؤرية. لم أكُن أستطيع قراءة أيّ شيء، ولا رؤية أيّ شيء بعيد.

بعد حوالي ستة أسابيع من المواظبة والإصرار على الاستغناء عن هذا، استسلمتُ في النهاية المطاف له وأدركتُ أنّ جزءاً من هذه التقنية هو التخلّي عن مُقاومة ما كان عليه نظام الاعتقاد. ثمّ قلتُ: «حسناً، إلهي إن كنتُ لن أرى ثانية، فأعتقد أنّني لن أرى ثانية على الإطلاق».

ثمّ تخليّتُ عن ذلك كلياً وأسلمتُ الأمر إلى قوة أسمى. ثمّ قلتُ: «أيّ كانت إرادتك، سوف أقبل بها».

ما إرادة الإله بالنسبة إلينا؟ إنَّ إرادة الإله بالنسبة إلينا هي السعادة الكاملة والشاملة، والكمال والوحدة. بعد الاستسلام لإرادة الإله، فجأة وفي لحظة واحدة، عادت الرؤية وكانت مثالية تماماً بعد عمر طويل من ارتداء النظارات.

لا يهمّ كم من الوقت لازمنا نظام اعتقاد ما، فنظام الاعتقاد الذي كان حاضراً طوال حياتي وتسبب بكلّ ما في الكلمة من معنى في الحدّ من نظري تمّ التنازل عنه منذ عدة سنوات مضت. إنَّ هذا المثال هو مُجرّد تأكيد على المبدأ المقصود، والذي نختبره في مستوى الوعي في حدّ ذاته. إنَّ الجسد هو انعكاس لذاك الذي نُؤمن به، ولذلك إذا قمنا بتوجيه أنفسنا مباشرة إلى أنظمة الاعتقاد تلك، وإلى الذهن في حدّ ذاته، وإلى حيث يتم اختباره، نستطيع إبطال أنظمة الاعتقاد. نحن نملك تلك الحرية والخيار.

بالعودة إلى أنظمة الاعتقاد المتبناة على نحو عام حول منتصف العمر، فإنّ التقدّم في السنّ والشيخوخة هما أمران يحدثان. يُوجد أنظمة الاعتقاد حول ما يستتبعه التقدّم في السنّ، وهناك موقفنا أو الطريقة التي نشعر بها حياله. في الحقيقة، ليست أحداث الحياة هي التي تملك أيّ أهمية، وإنّما معناها بالنسبة إلينا. إنَّ أهمية حقيقة ما أو حدث ما تأتي من كيفية شعورنا حياله، الأمر الذي يخلق بيئة. إنّه يخلق طريقة للعيش، ويُقرر مسبقاً كيف سوف نشعر حيال حدث أو قرار أو حقيقة ما.

بالرجوع إلى خريطة الوعي، نستطيع أن نرى أنَّ هناك العديد من حقول الطاقة ومستويات الوعي. إنَّ قاعدة المقياس تُمثّل المستوى الأكثر

لاوعياً. والذي يكون الأبعد عن الحقيقة وأقرب إلى الموت في حدّ ذاته. عند القمة، بسبب الحقيقة المتزايدة، ثمة انسجام مع الحياة، ومع الحقيقة، ومع الإحساس بالحيوية. بعبارة أخرى، قد نقول إننا عند القمة نجد الإله.

تعكس المشاعر حقل الطاقة لموقف الإنسان الاجتماعي وخبرته الثقافية، ومن ذلك تأتي وجهة نظر معينة عن العالم، بالإضافة إلى النظرة إلى نوع معين من الإله في ذلك العالم. عند قاعدة الخريطة هناك المستويات ذات الطاقة الدنيا، التي تُفضي إلى الانتحار السلبي تقريباً. إنَّ معظم الوفيات في الشيخوخة ليست ناتجة عن الشيخوخة بل تكون أشكالاً من الانتحار السلبي، بسبب الاستسلام الناتج عن اليأس وفقدان الأمل. ثمّة شعور بالذنب، كما لو أنَّ التقدم في السنّ، وضعفه وأمراضه تكاد تكون عقاباً على ذنوب المرء أو فشله في الحياة. كما لو أنَّ المرء يستحق كلّ ذلك، وانطلاقاً من كراهية الذات، يختار المرء الدمار. إنَّه يرى حياته والعالم كتعبير عن الخطيئة والمعاناة، ويخشى الموت حقاً لأنَّه بناء على شعوره بالذنب، يتصوّر الإله على أنه عقابي للغاية. هناك أيضاً الخوف من التقدّم في السنّ، جنباً إلى جنب مع النظرة إليه على أنه عملية تدمير، الأمر الذي يأتي من نظام الاعتقاد في حياته ويسمح له بأن يقع في نطاق وجهة النظر المدمرة هذه.

إنَّ حقل الطاقة مرتفع نوعاً ما، لكنَّه لا يزال قريباً جداً من الانتحار السلبي حيث يسمح المرء لنفسه بالموت من خلال عدم الاهتمام بنفسه بما فيه الكفاية. يحدث هذا في حقل طاقة اللامبالاة مع مستوى معايرة 50. إنَّه مُجدداً موقف سلبي من اليأس والقنوط حيث يكون هناك فقدان للطاقة. من خلال هذه النظرة إلى التقدم في السنّ، يُعتبر الوضع بأكمله ميؤوساً منه. كما لو أنَّ حاصد الأرواحِ المتجهم، الهيكل العظمي الذي يمتطي صهوة جواد ويحمل منجلاً، يملك السطوة علينا، ويبدو

أنّ التقدم في السنّ وجميع حالاته وعناصره البدنية ميؤوس منها. هناك أيضاً فقدان الطاقة مع هذه النظرة إلى العالم. إنّ فقدان الطاقة يعني أنّنا نتيجة اليأس والقنوط، لا نملك الطاقة من أجل التعامل مع هذه الحياة. هكذا، نحن نرى الحياة الشخصية والحياة في هذا العالم على أنّها ميؤوس منها، ونرى الإله على أنّه غير مكترث.

إنّ مستوى الطاقة التالي صعوداً في النظر إلى منتصف العمر أو الشيخوخة هو مستوى الحزن. هذه نظرة مألوفة للغاية، ثمّة حزن يسود في منتصف العمر، حيث نرى غياب الشباب خسارة عظيمة ورهيبة، ويجري فقدان النشاط، فقدان المرء لحياته الجنسية، فقدان المرء لجاذبيته البدنية وقدراته الجنسية الإغوائية، وفقدان البراعة الذهنية، ومكانته وقوته في العالم. إنّ الأسى الذي لا نهاية له على هذه الخسائر المحسوسة ينتج على شكل عاطفة الأسف، حيث ينظر المرء إلى مُنتصف العمر والتقدّم في السنّ على أنّه انحدار. يصبح الأشخاص متشائمين إزاء حياتهم الخاصة والحياة عموماً. ثمة حزن في منتصف العمر. إنّهم ينظرون إلى الحياة والمستقبل والتقدم المتدرج في السنّ بحزن، كما لو أنّ الإله يتجاهلهم ولا يكترث البتة بعملية التقدّم في السنّ.

إنّ مستوى الطاقة التالي هو مستوى الخوف، ومن المُمكن استغلال تلك الطاقة بطريقة إيجابية. ما يحتاج الناس لأن يخشوه هو تداعيات أنظمة الاعتقاد السلبية هذه، وليس التقدّم في السنّ. لا يكمن الخطر في التقدم في السنّ في حدّ ذاته بل في أنظمة الاعتقاد السلبية التي طالما كانوا يتبنونها في الوعي. من ناحية أخرى، يخشى الشخص العادي من التقدّم في السنّ في حدّ ذاته ويملأه القلق والهم. إنّ الحزن يتعلّق بالماضي، أما الخوف فيتعلّق بالمستقبل، ولذلك، يبدو العالم وعملية التقدّم في السنّ برمتها مخيفين. لا يبدو أنّ هناك أيّ إله يُمكنهم الاتكال عليه.

تالياً هناك الرغبة، ومنها تنبع الرغبة الشديدة المكثفة والرغبة في تغيير كلِّ ذلك. إنَّ أحد أوجه هذا هو الإدمان على كون المرء شاباً ورؤية أنَّ الحياة تكون حيث يُوجد الشباب. ينتج عن ذلك أشخاص يُقدّسون الشباب ويُعبّرون عن خوفهم من التقدّم في السنّ من خلال رغبة مسعورة في التشبث بذلك الشباب. يعجز بعض الأشخاص عن التقدّم في السنّ على نحو سلس، إذ يتمّ التعبير عنه من خلال السلوك غير اللائق، بسبب عجزهم عن التخلي عن رغبة الشباب، جنباً إلى جنب مع إساءة تحديد هوية الشباب على أنّه هو الحياة. إنَّ الحياة حاضرة خلال كل المراحل، وطاقة الحياة لدى الطفل هي ذاتها لدى الشخص «المُسنّ».

إنَّ مستوى الطاقة التالي هو الغضب. ثمّة غضب تجاه فكرة أنَّ المرء يخضع لعملية التقدّم في السنّ، ويكون تحت تأثيرها وضحية لها، ويكون للتقويم السلطة على حياة المرء. هذه جميعها حقول طاقة سلبية، وفي الممارسة، عادة ما تختلط مع المستويات الأُخرى. نادراً ما يكون هناك مستوى واحد فقط. يتمّ مزج الغضب كذلك مع الحزن، وبعض اليأس وبعض الشعور بالذنب وجميعهم ينزعون إلى الحدوث معاً. هناك الغضب تجاه التقدم في السنّ والإحباط والاستياء منه. يكره الناس عملية التقدم في السنّ وفقدان الشباب. هناك الكثير من الشباب الذين لم يحظوا بتجارب جيدة مع أجدادهم ويكرهون كبار السنّ، ولا يُريدون التواجد حولهم. من الغضب يظهر عالم من الصراع والمنافسة والغضب الذي يتمّ إسقاطه على الإله، الأمر الذي يُؤدّي إلى شعور لا واعٍ بالذنب والخوف من أنَّ الإله سوف ينتقم.

إنَّ الإنكار هو طريقة أُخرى للتعامل مع الشيخوخة، أي رفض رؤية الخيارات المذكورة أعلاه، وتبني عجرفة معينة وموقف متضخّم إزاء العملية. سوف يكون هذا موقفاً سلبياً تماماً. إنَّ جميع هذه الأمور لها

علاقة أكبر بالحقيقة، وقد يسمح البدء في النظر فيها للناس بالخروج من هذه المواقف السلبية. سوف يكونون قادرين على التخلّي عن مقاومتها وعن كونهم متعلقين بها وعن كونها تمنحهم قيمة. قد يكونون متحررين من هذه المواقف، وبالتالي يسمحون لمنتصف العمر والشيخوخة في المادة الأساسية في الخلية أن تشرع في الظهور بمظهر مقبول. إنَّ إله مثل هذا النوع من التجربة سوف يكون إله الحرية. سوف يكون هناك حرية واستعداد لرؤية أنَّهم رُبّما يكونون هم المصدر لما يحدث في حياتهم. قد يقولون إنّهم سيوافقون على ذلك بسبب نيتهم الآن اكتشاف الحقيقة حول عملية التقدّم في السنّ. الآن، في منتصف العمر والتقدّم في السنّ، يبدأ العالم يبدو ودوداً. إنّ إله مثل هذا العالم هو إله واعد يبعث على الأمل.

عند الانتقال صعوداً نحو مستوى القبول، يبدأ الناس في الاعتراف بقوتهم. إنَّ الاستعداد لقبول الحقيقة الآن ينقل حقل الطاقة من السلبي إلى الإيجابي. إنَّ الحقيقة هي أنَّنا نحن المصدر لما يحدث لنا في حياتنا. نحن المصدر، وبسبب القبول بسذاجة وتبني أنظمة الاعتقاد هذه، نجلبها إلى حياتنا. في الحقيقة نحن نملك الخيار. في اللحظة التي نرى فيها أنَّ هناك خياراً ونبدأ في قبول ذلك، يبدأ كل شيء يبدو متناغماً. يبدأ إله مثل هذا الكون يبدو رحيماً. نستطيع الآن الانتقال إلى حالة المحبة، والبدء في تحمّل المسؤولية عن محبة أنفسنا بالفعل. نستطيع البدء في تعزيز ودعم ومسامحة أنفسنا على السقوط في أنماط التفكير هذه. لماذا يقع الناس في أنماط التفكير هذه؟ يحدث ذلك نتيجة البراءة والسذاجة. نظن أنَّ هذا هو الحال، ولا يخطر لنا مناقشة ذلك. لم يكن الناس واعين أو مدركين بما فيه الكفاية. فقط بسبب إعطاء أمثلة أصبح في استطاعة الإنسان أن يقول: «يا للروعة، يبدو أنّني أملك خياراً هنا»، ونتوقّف عن قول: «حسناً، لا بُدَّ أنَّها مورثات الشخص»، أو «لو كنتُ

كذلك، لكنتُ سعيداً بالتعمير حتى سنّ الثمانين أنا أيضاً». نتوقّف عن إيجاد أعذار، ونبدأ بالفعل في قبول أنّه يحدث بسبب هذه الأنماط التي تبنيناها في الحياة. يأتي هذا تقريباً بمثابة كشف لنا واستفاقة مفاجأة للتفكير.

إنّ السبيل إلى تفادي القيود هو الشروع في أن يكون عندنا ذهن منفتح، واستعداد للنظر في الخيارات، ورؤية أنّنا بالفعل نملك حرية الاختيار. حينها يبدأ العالم في الظهور بمظهر المُحبّ. نبدأ الآن نُحبّ الاحتمالات لأنّنا بدأنا في رؤية محاسن منتصف العمر والشيخوخة. هناك الكثير من الناس ينظرون وراءهم ويقولون: «بصراحة، لستُ راغباً في أن أعود شاباً ثانية. أعني أنّني أكره فكرة المرور بمرحلة المراهقة والقلق وحَبّ الشباب والجهل والتعثر والإحراج والقلق الاجتماعي الذي لا ينتهي والوعي الذاتي. لا أعتقد أنّ عندي رغبة في سنّ العشرين كذلك الأمر، والتساؤل عمّن سأكون عليه في هذا العالم والمعاناة من القلق الرهيب من قبيل، هل سأجتاز الكلية؟، ثم هناك صراع الثلاثينيات عندما يُحاول المرء أن يُؤسس أسرة وذاك النوع من الأمور.

الآن بدلاً من القول إنّ الماضي كان أفضل من الحاضر، يبدأ المرء في القول: «مهلاً، هنا بالضبط والآن بالضبط، في اللحظة الحاضرة، لديّ العديد من الخيارات الجميلة». كما لو أنّ العالم بأكمله ينفتح من جديد: «ربّما أُولد من جديد في الستين من العمر، لَم لا؟».

عندما ننتقل من حقل طاقة سلبي إلى آخر إيجابي، نقترب أكثر فأكثر من الحقيقة، ونُصبح بالتدريج مُدركين أنّنا نحن المُختبِرون، وأنّ الظاهرة التي كانت تحدث على مرّ الحياة لم تُؤثر في الواقع على المختبر. إنّ أجهزة الحاسوب لا تتأثر بالبرامج، وذاك الذي يختبر لا يتأثر بعملية التجريب، ولذلك فإنّ ذاك الذي هو نحن لا يزال رمزاً، ولا يخضع إلى الشيخوخة.

لقد كان المُجرّب الداخلي غير واع أنّ تغيراً قد طرأ على الجسد، الأمر الذي يأتي أحياناً على شكل مفاجأة. ينظر الناس إلينا على نحو مُختلف، فيما نتساءل نحن عن السبب. لأنّنا في الداخل، لم نختبر بعد مرور الزمن. إنّ الذات الحقيقية الصادقة لم تختبر أيّ شيء كالشيخوخة. لا شيء كهذا يحدث داخل حقيقة مَن نكون. إنّ هذا الإدراك التدريجي يزيد حرية اختيارنا والطريقة التي نتمنى أن نكون بها مع أنفسنا.

إنّنا نُدرك على سبيل المثال، أنّ الحياة الجنسية في الشيخوخة لا تنحدر على الإطلاق، ولكن تبقى فاعلة في كثير من الأحيان حتى نهاية العمر. قال أحد أصدقائي الشخصيين وهو شخصية مشهورة عالمياً في السادسة والسبعين إنّ حياته الجنسية هي أفضل ممّا كانت عليه في أيّ وقت سبق من حياته، وأنّها تحسّنت من حيث النوعية على نحو لم يخطر في باله أبداً عندما كان شاباً أصغر سناً. عندما كان شاباً، كان مهتماً بالتمارين الرياضية والجمباز والأداء، لكن كشخص مُسنّ مع المزيد من النُّضج والحكمة الأعظم، كان مهتماً بالأبعاد الأعظم. أطلعَني على سرّه وقال إنّه في عمر السادسة والسبعين، اكتشف حقيقة الجنس، الأمر الذي يفوق التصديق، وأنّه كان مدهوشاً وحسب من نوعيّته وما اكتشف حوله.

يقودنا ذلك إلى بعض أنظمة الاعتقاد التي هي مألوفة في مجتمعنا والتي لها علاقة بما يجري في حياة المرء الجنسية في أثناء سنّ اليأس عند الذكور والإناث. كان هناك تجربة سريرية حيث تمّ إعطاء مجموعة من السيدات حقنة من دواءٍ وهمي وقيل لهنّ إنّها كانت هرموناً يُقدّم موعد دورتهنّ الشهرية أسبوعين. كانت النتيجة أنّ الأعراض التي تسبق الدورة الشهرية من زيادة الوزن نتيجة الانتفاخ والتجشّؤ وآلام البطن والمَغص، وجميع الأمور التي اشتكت منها السيدات، حدثت قبل أسبوعين من الموعد، لأنهنّ تبنّين في الذهن أنّها سوف تحدث. هذا يُؤكّد على قوة

الإيحاء، والاعتقاد بأعراض ما قبل الطمث بأكمله، والأعراض التي من المفترض أنّها تتماشى مع منتصف العمر لدى كلٍّ من النساء والرجال. إنَّ اعتقاد النساء بالهبات الساخنة وكل الظواهر التي من المفترض أن تحدث، من الممكن حثّها من خلال التنويم المغناطيسي، الأمر الذي تمّ التأكيد عليه مرة بعد مرة. لقد تمّ وضع امرأة شابة في غشية تنويم مغناطيسي وقيل لها إنّها تمرُّ بمرحلة انقطاع الطمث، وتمّ الطلب منها أن تتحدّث عن أعراضها، والتي كانت متطابقة مع تلك التي تصفها النساء اللاتي يختبرن انقطاع الطمث. إنَّ أعراض انقطاع الطمث تتراوح من ثقافة إلى أُخرى، ومن طبقة إلى أخرى داخل كلّ ثقافة، وما يحدث هو ما يتمّ تبنيه على أنّه حتمي. من الواضح أنَّ الذهن يحكم على المرأة أنّها ضحية. كما لو أنَّ الذهن يقول: «هذا هو الحال». إنَّ الوضع ميؤوسٌ منه. ليس أمامها إلا أن تستسلم له وتقبله دون تفكير وتكون تحت تأثيره، وبالتالي تتنازل عن قوتها.

كان هناك مثال الرجل الذي في منتصف العمر وما يُفترض أن يحدث له من اليدين والقدمين الباردتين، الشعور بالتعب، تثبيط الهمة، فقدان الطاقة والشهوة الجنسية، ظهور أمراض منتصف العمر، بما في ذلك التهاب الرئة والنقرس وجميع الأمور الأُخرى المرتبطة بتلك المجموعة العمرية.

إنَّ جميع هذه الأمور هي نتائج أنظمة اعتقاد الذهن الساذج، لأنَّنا بحكم براءته نقبل دون تفكير جميع أنظمة الاعتقاد. من خلال قبولنا بإنسانيتنا، تنشأ رحمة واستعداد لمسامحة أنفسنا على ما قبلناه بسذاجة. إنّنا وحسب لم نكن نعرف أي طريقة مختلفة عن تلك.

إنَّ الهدف من كلّ هذا هو مشاركة ما تمّ اكتشافه، وهو أنّنا نملك خياراً، واختياراً، وأنّنا لسنا ضحايا. إنَّ السبيل إلى الخروج من ذلك هو

اختيار الانتقال صعوداً وخروجاً من قاعدة خريطة الوعي وإدراك أنَّ الأمر ليس ميؤوساً منه. فقط من خلال التعلّم والاستماع والإحاطة به، نبدأ إدراك أنَّ الحياة ليست ميؤوساً منها، ومع هذا فإنَّ التفكير يودُّ أيضاً لو يُعفى من المسؤوليات الخاصة. إذا ما نظرنا إلى خريطة الوعي الآن من رؤية مختلفة نوعاً ما، فإنَّ الناس عند مستويات الوعي الدنيا يُقدرّون الحياة ويُقيّمون أنفسهم والآخرين بناء على ما يملكونه. إنَّ «الامتلاك» مُهمّ لأنَّه منسجم مع البقاء على قيد الحياة، ولذلك فإنَّ القيمة التي يمنحها الشخص لنفسه وللآخرين مبنية على ما «يملكونه». عندما يتقدّم بعض الناس في السنّ تدريجياً، فإنَّهم يتشبثون أكثر فأكثر بالذي يملكونه كي يمنحوا أنفسهم إحساساً بالقيمة. هناك بعض المجاميع الفرعية في ثقافتنا، حيث يكون الامتلاك أمراً مهيمناً. إنَّ ما يملكه المرء وفيما إذا كان يملك مليوناً أكثر من شخص آخر هو ما يدخل في الحسبان، وإذا فقد كلَّ ما يملك، فقد بات الآن خارج ذلك المجتمع.

عند الانتقال صعوداً إلى المدى المتوسط والأقرب إلى الحقيقة والشجاعة، يكون حقل الطاقة الذي يرى الحياة بوصفها فرصة. إنَّه الجزء الذي أسس أمريكا وخلق جميع الصناعات الضخمة. ثمّة مركز طاقة قوي ناتج عن هذا المستوى حيث يكون ما نفعله هو ما يدخل في الحسبان. إنَّ الفعل مُهمّ جداً، إذ يتمّ النظر إلى ما نفعله على أنَّه سبب. نظراً لأنّنا مُهمّون بسبب ما نفعله، ثمّة تركيز على الفعل، إذ نُريد أن نحكم على الفعل بوصفه النتيجة بدلاً من وصفه السبب. إنَّ ما نفعله يأتي ممّا نتبناه في الذهن، أو نمط اعتقاد، لذا فإنَّ الفعل هو نتيجة وليس سبباً.

إنّنا سعداء وأصحاء ليس لأنّنا نلعب رياضة التنس، وإنَّما لأنّنا سعداء وأصحاء فنحن نُعبّر عن حيويتنا على صورة لعب التنس. من أجل ذلك، يبدأ الفعل الذي هو مُهمّ للغاية بالتضاؤل عندما ننتقل ونتقدّم في مستوى وعينا.

عندما ندنو من إدراك مَن نكون، حينها يُصبح مَن نحن وما نحن هو المُهمّ. عندما نتقدّم في الحياة فإنّ ما يهمّ هو ما أصبحنا عليه. هذا الأمر هو حقيقة في جماعات ثقافية أُخرى حيث تُعطى القيمة لماهية المرء ومَن أصبح عليه وما يُمثله في هذه الحياة وكينونته. إنَّ الكينونة هي ما يُؤخذ في الحسبان، ولذلك فإنَّ الجماعات الروحانية رفيعة الثقافة لا تُقيم وزناً ولا تهتمّ بما يملكه أحدهم. يعلم الجميع أنَّ «الامتلاك» هو نتيجة الفعل، وإن أراد الإنسان أن يعمل بجد أكبر وفعالية أكبر فسوف يجلب «الامتلاك». إنّهم يعلمون أنَّ الفعل هو فقط مسألة ممارسة الاحتمالات. يستطيع أحدهم أن يُشارك في إدارة أيّ شيء، ويجري لاهثاً ويُتعب نفسه، ولذلك، فإنَّ الفعل لم يعُد له مكانة أو قيمة.

إنَّ القيمة الحقيقية تأتي ممَّا أصبحنا عليه ومن المبادئ التي نعيش وفقها. تتضمّن هذه المبادئ إلزام أنفسنا بمبدأ يحثنا على أن نُصبح واعين ومُدركين على نحوٍ مُتزايد، والالتزام بالمبادئ الروحانية وتلك الأمور التي هي كونية وتتسامى على ما هو زائل، وأخيراً التماهي مع الإدراك المتزايد لذاك الذي نحن عليه حقيقة. مع هذا الوعي المتقدم المتزايد، لا نكون تحت تأثير هذا العالم بعد الآن، ولا نحتاج إلى أن «نمتلك» كي نُدرك أهمية كينونتنا، بل كل ما نحتاجه هو ادراك ذاك الذي نحن عليه.

هذا يُزوّدنا بموضع مُختلف نُعاين منه الجسد. نستطيع الآن النظر إلى طبيعة علاقتنا مع الجسد ونرى أنّه شيء نملكه وليس شيئاً نكونه. إنّه شيء ينتمي إلينا، والآن نستطيع البدء في الاستمتاع بجسدنا وإدراك أنّه لدينا خيار. نستطيع النظر إليه على أنّه أمر مُمتع ينتمي إلينا وهو موجود من أجل متعتنا. إن تخلينا عن التماهي مع الجسد وأدركنا أنّنا لسنا الجسد، نجد أنّنا نختبر الجسد. يمنحنا ذلك خيارات واختيارات، إذ نستطيع أن نُقرر أن نستمتع به ونرى أنّه يثب سعيداً ويفعل ما يفعله بأدنى مجهود.

من خلال التخلّي عن أنظمة اعتقادنا السلبية حول المرض، نستطيع أن نكون مُستعدين للتخلّي عن جميع هذه الأمور، وعندما نتقدّم في السنّ، نستطيع أن نستمتع بجسد أكثر صحة وعلى نحو مُتزايد. إنّ الجسد الذي أستمتع به الآن هو أكثر صحة إلى حدّ بعيد ممّا كان عليه قبل ثلاثين سنة. مع السنّ المتقدم أو ما يدعوه الناس «الشيخوخة» يتحسّن الجسد على نحو متزايد. لقد استمتعتُ أنا بالجسد في عمر الستين أكثر ممّا فعلتُ في عمر الأربعين. لقد كان الجسد عند الأربعين تعباً جداً لأنّه كان يُعاني من الصداع النصفي، والقرحة والتهاب الرئة والتهاب القولون والبواسير والكاحلين المتورمين والكولسترول المرتفع وداء المفاصل. كان عليّ أن أحمل عكازاً أينما ذهبتُ في صندوق السيارة، وهكذا فقد كان الجسد هرماً في عمر الأربعين. أمّا الآن، وفي عمر مُتقدّم أكثر بكثير، فأنا أستمتع به كثيراً وقد زالت جميع تلك الأمراض، إذ أنه من خلال التخلّي عن جميع أنظمة الاعتقاد تلك والقيود، حلّ الاستمتاع المتصاعد بالجسد، وكوني قادراً على أن أراه الآن على أنّه شيء يُعبّر المرء من خلاله عن السعادة.

إن تبنينا في الذهن فكرة أنَّ مرور الوقت يعني تلقائياً التدهور التدريجي للجسد، حينها نكون خاضعين إلى ذلك. من ناحية أُخرى، إذا نظرنا إلى الزمن على أنّه هذا الحيز الذي يمنحنا الحرية بأن نكبر ونُصبح أكثر وعياً، وأكثر إدراكاً، حينها يُصبح الزمن صديقنا، ومع مرور الوقت تختفي أمراض الجسد في منتصف العمر. لدينا الوقت الذي نكتشف من خلاله ونُصبح واعين أنَّ هناك خيارات للكيفية التي نحدّ بها أنفسنا بأنظمة الاعتقاد.

إنَّ التعافي من العديد من الأمراض والحالات الإنسانية الشخصية رُبّما يحدث عندما يتمّ تطبيق هذه المقدمات المنطقية الأساسية باستمرار، ولكنّ الاحتمالات محدودة بالظروف العامة الملازمة لحالة الإنسان في

حدّ ذاتها. بالتالي، فإنَّ جسم الإنسان تابع للمادة الأساسية في الخلايا، ويرث النظام الوراثي البشري. يوجد هناك أيضاً التأثيرات الكارمية والميول بالإضافة إلى البرامج المتأصلة في الوعي الجمعي للجنس البشري.

## الفصل الثامن

# التعامل مع الأزمات الكبرى

لقد تعرّضنا جميعاً لأزمات كبرى في الحياة في وقت من الأوقات، لكن كم منّا يعلم كيف يتعامل مع الموت، الطلاق، التشوه، الإصابة، الحوادث، النكبات، وتلك الأحداث الخطيرة التي ينتج عنها قهر عاطفي؟ ما التقنيات التي يُمكن استخدامها للتعامل مع هذه التجارب؟ سوف نُشير إلى خريطة الوعي كنقطة مرجعية من أجل المزيد من فهم المسألة. إنّ هذه الخريطة هي نموذج عددي يُمثّل الأنا المزيفة البشرية والذات الدنيا. تُوجد ضمنها المستويات المتعددة للوعي وأسماؤها حسب التجارب الإنسانية الشائعة في الخزي، الشعور بالذنب، اللامبالاة، الأسى، الخوف، الشهوة، الغضب، الغرور، الشجاعة، الاستعداد، القبول، السبب، الحُبّ، الفرح. عندما نتحرّك في اتجاه القمة نقترب أكثر فأكثر من الحقيقة. عندما ندنو من القاعدة نبتعد أكثر فأكثر عن الحقيقة.

تُبيّن الخريطة أنّ الأرقام تُشير إلى الطاقة النسبية أو القوة للمستويات

المتعددة، فاللامبالاة أقلّ قوة من الخوف. أمّا الخوف فهو يملك طاقة أقلّ بكثير من الشجاعة، في حين أنَّ الحياد يملك طاقة أقلّ بكثير من الحُبّ. إنَّ القوة النسبية لهذه المواقف المختلفة تعكس وجهات نظر مختلفة. كما ذكرنا سابقاً، فإنَّ الأسهم أسفل الشجاعة تتجه نحو الأسفل مشيرة إلى أنَّ النتيجة مُدمّرة ولا تدعم الحياة، وتنتهك الحقيقة. في مستوى الحقيقة، والذي يُسمّى الشجاعة، تكون الأسهم حيادية، ثمّ تتجه نحو الأعلى وهي تنتقل إلى مساحات المحبة، مشيرة إلى أنَّ حقول الطاقة هذه تُعزز وتدعم الحياة وهي منسجمة مع الحقيقة..

في أوقات التجارب الكارثية القاسية، تُصبح الحياة فجأة كابوساً، ويغدو المرء على حين غرة مقهوراً بعاصفة عاطفية. إلا أنه هناك تقنيات متوفرة من أجل التعامل مع هذه الأحداث الجسام من أجل تقليص مدتها وتخفيف الألم والمعاناة، وتقليل الإجهاد النفسي إلى حدّه الأدنى.

تمتلك جميع هذه التجارب الكبرى في الحياة شيئاً جامعاً، وهو أنّها جميعاً تُمثّل خسارة فادحة وقاسية بالنسبة إلى التفكير وتُهدد البقاء. إنّها تشير إلى تغيير هامّ، كما يجمعها الشعور بالعجز نتيجة نهائيتها وديمومتها. يتصوّر التفكير أنّه قد تمّ إيقافه وهو عاجز عن فعل أيّ شيء حيالها. إنَّ ظاهرة استمرار كون المرء مُعطّلاً وعاجزاً، وغير قادر على تغيير الحدث، هي ما يُسهم في حدة الاضطراب الشديد. إنَّ كيفية تعاملنا معه سوف تعتمد على تكيّف المرء على الموضوع ومعرفته بحقل الوعي بأكمله.

تُطلق جميع هذه التجارب العنان لعاصفة من المشاعر السلبية، كالصدمة، الكفر، الإنكار، الغضب، الشعور بالذنب، التوتر، لوم الذات، الازدراء، الشعور أنّك مُهمل أو متخلّى عنه، الغضب الشديد من الإله ومن النفس، الإشفاق على الذات، الغضب الشديد من العالم،

الغضب الشديد من العائلة. تظهر جميع هذه العواطف السلبية على السطح فوراً، أحياناً بالتسلسل وأحياناً مجتمعة، ولكن في العموم، هناك الاكتساح الهائل للعواطف السلبية من انفصال وخسارة وشدة تشترك فيها جميع التجارب. أولاً، هناك تسلسل الصدمة، ثمّ الاستياء، النكران، الغضب. إنّ تسلسل هذه العواطف يتفاوت من تجربة إلى أخرى ومن شخص إلى آخر، والتسلسل الدقيق أمر غير هامّ. تكمن الأهمية في أنّها تُطلق العنان لكلّ ما في قاعدة خريطة الوعي.

إنّ حقول الطاقة عند قاعدة الخريطة هي في اتجاه سلبي، وعندما يُصبح أحد هذه الحقول قوياً فهو ينزع إلى أن يسحب البقية أدنى من مستوى 200 إلى الأسفل معه. يبدو أنّ الحزن على الخسارة يجلب الشعور بالذنب معه جنباً إلى جنب مع الإحساس باليأس، والخوف من المستقبل، والرغبة في تغيير الحدث برمته، والغضب. إنّ حقل الطاقة السلبي برمته يتمّ إطلاق عنانه في أزمة واحدة عظيمة. إنّ المشكلة في الحقيقة هي مشكلة عدم تنظيم في إطلاق العنان الهائل للطاقات.

يُحاول الذهن أن يستخدم المنطق في التعامل مع هذه الطاقات. إنّه يُحاول أن يجد طريقه خارج المعضلة ويبحث عن تفسيرات وأسباب. لا يُمكن للذهن أن ينجح في هذا لأنّ اكتساح حقل الطاقة هائل جداً إلى درجة أنّ الأفكار تُصبح في الواقع انعكاساً للسلبية التي في الحقل، ولذلك، تُصبح الأفكار في حدّ ذاتها سلبية.

هناك سمة أخرى شائعة في جميع هذه التجارب ألا وهي أنّها جميعها على رأس جداول تصنيف ضغوطات الحياة، والتي تُصنف عددياً درجة الإجهاد النفسي إزاء بعض أحداث الحياة من الصفر إلى المئة. إنّ تلك المذكورة سابقاً تحتل رأس القائمة، إذ أنّ موت الزوج أو الابن أو فرد في الأسرة، بالإضافة إلى الطلاق هي على رأس الجدول،

ولذلك فهي النكبات الأعظم التي قد نُواجهها في تجربة الحياة بأكملها. إنَّ المشكلة التي ينبغي اكتشافها هي كيفية تحويلها إلى مكاسب هامة، وكيف نُفسّرها بمعناها الأوسع، وكيف نستخدمها كنقاط انطلاق لقفزات هامة في الوعي.

من الضروري مجدداً مُراجعة الوعي في حدّ ذاته والعلاقة بين الجسد والتفكير والروح. ما الطبيعة الدقيقة لتلك العلاقة، وكيف يُمكن لها أن تُساعدنا على تعلّم كيفية التعامل مع الأزمات الكبرى؟ كما ذكرنا سابقاً، فالجسد غير قادر على اختبار ذاته، بل هو موجود وحسب وفي الحقيقة غير مُدرك. نعلم أين هو الجسد بسبب الأحاسيس. إنّنا لا نختبر الجسد بل نختبر بدلاً من ذلك، أحاسيس الجسد. إنَّ الأحاسيس في حدّ ذاتها لا تملك سبيلاً كي يتمّ اختبارها، وإنّما يتم اختبارها في شيء أعظم منها وهو الذهن. إنَّ إدراكنا لما يجري في الجسد يحدث نتيجة أنّه يتمّ اختباره وتقديم تقرير عنه داخل الذهن.

لا يملك الذهن القدرة على اختبار نفسه. تبدو تلك فكرة صادمة، ولكنَّ الذاكرة تعجز عن اختبار كونها ذاكرة، وتعجز الفكرة عن اختبار كونها فكرة، كما لا تستطيع المشاعر اختبار كونها مشاعر. يحدث هذا نتيجة أنّه يتمّ اختبارها داخل شيء أعظم من الذهن، ألا وهو الوعي في حدّ ذاته. بسبب الوعي، يكون المرء مُدركاً لما يجري في الذهن. ثمّ يُرسل الذهن تقريراً عمّا يجري مع الأحاسيس، والأحاسيس تُرسل تقريرها عمّا يحدث في الجسد. من أجل ذلك، فإنَّ اختبار الأمور يبعد عدة مستويات عن الجسد في حدّ ذاته. في انسجام مع هذا، فإنَّ الوعي في حدّ ذاته غير قادر في الواقع على اختبار ذاته. إنّنا قادرون على معرفة ما يجري داخل الوعي بفضل حقل الإدراك. إنّه يُرسل تقريراً عمّا يحدث في الأحاسيس، ثمّ يُرسل تقريراً عمّا يحدث في الجسد. من أجل ذلك، فإنَّ المكان حيث نختبر

التجارب يبعد إلى حدّ كبير عن الجسد المادي في حدّ ذاته.

بسبب أنَّ الاختبار يحدث داخل الوعي، نستطيع مناقشة حلّ مشكلات البشر مباشرة داخل حقل الوعي، وبتلك الوسيلة نُقلل ونُخفف كمّ الألم والمُعاناة على نحو فعّال، ونجلب نتيجة فعّالة أفضل بكثير. لقد تمّت البرهنة على نتائج هذه التقنية والمنهج في التعامل مع الألم البدني، المرض، المُعاناة، الاكتئاب، القلق، الخوف. سوف تنجح التقنية نفسها في تلبية هذه المآزق العاطفية الكارثية الحادة نظراً لأنّ المكان الذي يعيش فيه المرء هو حيث يتمّ اختبار ما يختبره.

يُحدّث الشخص نفسه: «حسناً، أنا أعيش في هذا العالم. أنا أختبر العالم»، ولكن في الحقيقة ما يتمّ تسجيله هو اختبار المرء لتلك التجربة «مثلاً المختبر». نستطيع أن نتعامل مع أيّ شيء إذا ما ناقشنا هذه النقطة بالتحديد. إذا ما قُمنا بالتركيز على المكان الذي نختبر فيه التجارب، نستطيع مُعالجة الأمور بدقة. في غضون لحظات ودقائق، نستطيع معالجة الأشياء التي قد تستغرق أسابيع وأشهراً وسنوات وحتى عمراً في واقع الأمر. نستطيع التعامل في غضون ساعة واحدة مع أمر لم يتمكن الآخرون من معالجته لعمر بأكمله. نعرف أناساً اختبروا هذه الأحداث الكارثية باكراً في حياتهم، وعندما نراهم في عمر متقدم، يكون الأمر غير منته بالنسبة إليهم. إنّ الاستياء والمرارة والغضب وخيبة الأمل والغضب الشديد والقرارات الهامة التي نتجَت عن هذه المشاعر السلبية لم تبرح الشخص بعد خمسين سنة تلت، بل يبدو الحدث كما لو أنّه حدث البارحة، إنّه لا يزال دون مداواة ودون نهاية، فلن تكن المعرفة بكيفية التعامل مع القهر مُتاحة لهم.

سوف نقوم بالربط بين كيفية التعامل مع القهر والمستوى حيث يتمّ اختباره. ننظر إلى حقل الاختبار كي نكون مُدركين للمكان الذي

يتمّ فيه اختبار ما يحدث. إنّه لا يحدث خارجاً في العالم في قدم المرء أو معدته، بل يحدث داخل الوعي. عندما يدرس المرء المكان الذي يختبر فيه التجربة، سيجد أنّه موجود في كلّ مكان. إنّ المرء لا يختبر الأمور في نقطة مركزية، فذلك نظام اعتقاد في الذهن. على سبيل المثال، أسأل أحدهم وهو لا يعي هذه النقطة: «أين تختبر أفكارك؟»، وبحكم العادة يُشير الشخص إلى رأسه ويقول: «هنا». إنّ ذلك نظام اعتقاد، وفكرة المرء عن الأفكار. يعتقد الإنسان أنّ أفكاره موجودة داخل رأسه، ولكن تلك مُجرّد فكرة. أين يُفكّر المرء فعلاً بالفكرة التي يعتقد من خلالها أنّ التفكير في الرأس؟ عندما يأخذ المرء هذا حقاً في عين الاعتبار مع القليل من التأمل والتدبّر، سوف يرى أنّ الاختبار الفعلي منتشر ويجري في كل مكان. لا يستطيع الإنسان أن يضع إصبعه على أيّ جزء محدد حيث تحدث التجربة، فهي في كلّ مكان وليس في أيّ مكان في وقت واحد.

إنّ العمل على حلّ تلك المسألة سوف يكشف شيئاً مُدهشاً من شانه أن يجعل هذا النوع من العمل دقيقاً. أعرف هذا لأنّني عملتُ عليه سريرياً أكثر من خمسين سنة، ولأنّني مررتُ باغلب أزمات الحياة الكبرى. في الواقع، قبل سنوات مضَت، مررتُ بنصف دزينة منها، وسوف أُشارككم خبرتي عن حقيقة هذه الأمور لأنّه من المُمكن للمرء أن يختبرها جميعها داخل نفسه.

من المُفاجئ أنّ الأمر الوحيد الذي ينبغي معالجته في هذه الأزمات الكارثية الحادة هو طاقة العواطف في حدّ ذاتها. إذا نظرنا إلى التجربة نرى أنّ المشكلة ليست في الحدث الذي جرى أو نعتقد أنّه جرى في العالم، وإنّما الطريقة التي نشعر بها حياله. مَن يهتمّ بالوقائع؟ إنّها لا تعني شيئاً في حدّ ذاتها. المُهمّ هو ردّ فعل المرء العاطفي على الواقعة. إنّ الواقعة هي مجرد واقعة، وهي «لا شيء». هكذا، ما نشعر به إزاء الواقعة هو الأمر الوحيد الذي يجب علينا حقاً التعامل معه دائماً فيما يخصّ مُجريات الحياة.

يأتي شعورنا من موقفنا، معتقداتنا، وطريقتنا في التعامل معها، والطريقة التي نرى بها أنفسنا في هذا العالم، وهكذا نمنح تنوعاً للمشاعر. من ناحية أخرى، في حالة من القهر، تكون المشكلة فقط في معالجة الطاقة العاطفية في حدّ ذاتها. إنّنا لسنا مُضطرين حتى إلى معالجة العواطف، وإنّما فقط طاقة تلك العواطف. يقول المرء: «أجل، لكن ماذا عن الأحداث التي هناك في الخارج؟ ما الذي سأفعله الآن وأنا لا أملك المال؟ ماذا أفعل دون زوج؟»، وهكذا دواليك. إنّ الأمر المثير للدهشة، هو أنّه من السهل جداً معالجة الأحداث. ما من شيء اسمه كارثة شديدة. في الواقع يتمّ التعامل مع الأحداث في حدّ ذاتها بطريقة تلقائية ما إن يتمّ تنحية المشاعر جانباً.

قد يكون هناك بعض المعارضة والاستياء أو الندم، ولكن هذه مُجرّد أمور ثانوية. بالمقابل فإنّ معالجة القضايا الفعلية ضمن العالم الاستثنائي ضمن حياة المرء اليومية هي أمور أسهل بكثير. إنّها ليست المشكلات الحقيقية. إنّ فكرة أنّها كذلك تأتي وحسب من حقل طاقة العواطف السلبية حيث تبدو كارثية وميؤوس منها ولا تُطاق ولا يُمكن تجاوزها. ما إن يخرج المرء إلى الجانب الآخر منها، حتى تُنظّم الحياة نفسها. يأتي شيء آخر ليملأ الفراغ وتستمرّ الحياة. لقد كانت تلك القضية سهلة الحلّ بمُجرّد خروج المشاعر عن الطريق.

تُقدّم الحياة الحلول لجميع المشكلات، فالحاجة أمّ الاختراع، ولذلك مهما كانت المعضلة التي تظهر في حياة المرء فسوف تحلّ نفسها، وتُستأنف طاقة الحياة من جديد. تمضي الحياة بغضّ النظر عن كم تبدو النكبة عظيمة في هذه اللحظة. هكذا لا تكمن المشكلة في معالجة الحدث «هناك في الخارج»، أو ظروف الحياة لأنّها سوف تُعالج نفسها بنفسها. عادة ما يتعامل الأقارب أو

الأصدقاء المقربون مع موقف ما نيابة عن الشخص الذي أضعفه القهر. تكمن المشكلة في معالجة الطاقات التي تنشأ.

عندما يبدأ أحد حقول الطاقة السلبية الرئيسة في إطلاق العنان لنفسه، ينزع إلى أن يسحب معه البقية. نادراً ما يختبر المرء الحزن وحسب، ويكاد الشعور بالذنب يرتبط على الدوام بلوم المرء نفسَه. رُبّما يأخذ هيئة سؤال من قبيل: لِماذا لم أنظر عندما استدرتُ عند المنعطف؟ لماذا لم أضع الجنازير؟ لماذا لمْ أصحبها إلى الطبيب باكراً؟ رُبّما كنا عالجناها من السرطان. لماذا راهنتُ على ذلك الحصان؟ ثمّة نوع من اتهام الذات المولع باستعادة الأحداث الماضية. هناك أيضاً اللامبالاة واليأس. تبدو الحياة يائسة وميؤوس منها، ويبدو كما لو أنّنا لن نكون سعداء ثانية أبداً، وكما لو أنّ مصدر السعادة قد غادر حياة الإنسان. بالطبع، إنَّ الأسى أمر طبيعي إزاء الخسارة، ثمّ هناك مخاوف تظهر مع سؤال كيف سأعيش دون ما خسرته «أيّ كان»؟

إنَّ الرغبة الثابتة والمستمرة تُفقدنا صوابنا ونحن نُحاول تغييرها. ما الذي نستطيع فعله؟ هناك المقايضة ومحاولة التلاعب، الجدال مع الإله، والقيام بمساومات معه: «يا إلهي فقط لو أنّك تترك فلاناً يعيش، سأفعل هذا وذاك»، ثمّ هناك الغضب، والثورة على الحياة وطبيعتها، والغضب الذي يتمّ صبّه على أفراد هذه الحياة - لا بُدَّ أنّها غلطة أحدهم. عادة ما تتحرر هذه الطاقات السلبية دفعة واحدة، وبين لحظة وأُخرى، يكون أحدها مُهيمناً. في الوقت نفسه، يتقلّب الذهن بعنف مُحاولاً الخروج بتفسيرات، ومُحاولاً فهم الأمور، وغارقاً في فيضان الطاقة. إنّ المشكلة هي أنّ الطاقة أكثر بكثير ممّا يُمكن للذهن مُعالجته. إنّها تدخل في عدم التنظيم، وفي الأدرينالين، وفي طغيان هرمون الإجهاد البيولوجي، إذ يُلقي ذاك الإجهاد النفسي الحاد بالشخص في حالة من الشدة الحادة داخل الوعي ذاته.

لا يتمّ التعامل مع المشكلات على المستوى الذي يبدو أنّها تحدث فيه، وإنّما على مستوى الطاقة الذي يليه صعوداً. إنَّ الطاقة الأعلى تعني قوة أعظم. عندما يتمّ التعامل معها هناك، تتمّ معالجتها تلقائياً، وهو أمر غير ممكن في المستويات الأدنى. كلُّ ما علينا معالجته هو طاقات القهر العاطفية. هل يبدو مفاجئاً قول ذلك من قِبل طبيب نفسي؟ يتوقّع معظم الناس من الطبيب النفسي أن يبدأ في التحدّث عن علم نفس العلاقة المعقدة بين الشخص والأحداث وما تعنيه رمزياً، أي العناصر النفسية الأساسية.

في هذه الحالة، سوف نتجاوز كلَّ ذلك ونُناقش عوضاً عن ذلك الطاقة التي تُحررها العواطف، ومهما كانت الحالة النفسية فإنَّ ذلك لا يُشكّل فارقاً. هناك تحرير هائل للعواطف السلبية، ومن الملائم التعامل مع طاقة تلك العواطف. إنَّ تجاهل الأفكار هو أسلوب فعّال للغاية، لأنَّ الذهن لن يتمكن من حلها لأنّه لا يملك القدرة على فعل ذلك. إنّه في حالة إرباك واسعة النطاق. إنَّ القضايا معقدة فوق العادة، وسوف يستغرق حلّ خيوطها عمراً إن كان الشخص يُريد بالفعل أن يعرف المغزى الكامل لكلِّ إسهام من كلّ مستوى من مستويات ذات المرء النفسية في المعنى الكلي للتجارب. ليس من الضروري فعل ذلك، وهو أمر جيد للغاية ألا تفعل. كلُّ ما على المرء فعله هو الدخول في الشعور في حدّ ذاته.

لاحظ أولاً أنَّ الشعور يتمّ الإحساس به بطريقة عامة، وأنَّ هناك طاقة تَحته. كما لو أنَّ الوعي يعمل بتلك الطريقة، وكما لو أنَّ هناك جسداً منتشراً من الطاقة والذي لا اسم له في الواقع. رُبّما يُسمّيه المرء بالعاطفية، أي الطاقة التي تكمن خلف المشاعر. إن أعطيتَ لحظة من الوقت، تبدأ هذه الطاقة التي لا اسم لها تتخذ شكلاً، على سبيل المثال، الأسى والغضب والثورة والسخط والشفقة على الذات أو الغيرة. إنَّ

هذا الحقل العاطفي كان في البداية منتشراً وبلا شكل، لكنّه الآن يُشابه شكل الأسى، لكن هناك أيضاً بعض الخوف والغضب معه. إنّها طاقة العاطفية بوجه عام.

عندما يتمّ منحه جزءاً من ثانية، سوف يأخذ شكلاً أعظم من الخوف بعينه، على سبيل المثال، «كيف سأعيش الآن دون مال أو دون شيءٍ ما؟». يبدأ الخوف الآن يأخذ شكلاً، ثمّ تبدأ الأفكار في الظهور من عاطفة الخوف المحددة. إنّه مثل تسلسل الأحداث، ومثل محيط من الطاقة المكبوتة. سوف نتعلّم كيف نُزيل الضغط من ذلك. إن كان الإنسان يستطيع أن يفصل قاطع التيار ويسحب المأخذ، سيُصبح المرء مُنفصلاً عن التجربة برمتها ويُترك مع حالة داخلية من السلام.

سوف يكون من المفيد إن استطاع المرء قبول حقيقة أنّه ليس مضطراً لأن يفعل أي شيء إزاء الأحداث الخارجية أو حتى فهمها. لا يُمكن للمرء أن يُحرز أيّ تقدم من خلال النظر في الأفكار لأنّها لا تنتهي، ولن يُحرز أيّ تقدّم في معالجة المشكلة من خلال النظر إلى العاطفة المحددة، وإنّما سوف يحصل على نتيجة مهمة للغاية إذا ما سمح المرء لنفسه بالتركيز على الطاقة التي تحت الاضطراب. عندما يفهم المرء التجربة في وقت مبكر، فسوف يُلاحظ المرء أنّ الطاقة مستفيضة وبلا اسم تقريباً. إنّها أشبه بصهريج من الغاز المضغوط الذي يسعى إلى التنفيس. لقد كانت طاقتها تتراكم على مدى العمر، والآن بات أمامها سبيل للخروج. إنّ الحدث الذي طرأ في الحياة قد فتح الصمامات والبوابات والأبواب والآن هذه الحاوية من الطاقة العاطفية المضغوطة والمكبوتة ستغتنم هذه الفرصة من أجل الهرب. ما إن يتمّ فتح باب الحظيرة حتى تجري جميع الحيوانات خارجاً.

كيف يُمكن للمرء أن يبتعد عن طريق الحيوانات الهاربة؟ لا يستطيع،

ولكن من الممكن إنهاء التجربة بسرعة من خلال القبول بحقيقة أنَّ المرء لا يستطيع تفاديها. إنَّ محاولة الهرب لن تُؤدّي إلا إلى إطالتها. سوف يُحاول الذهن أن يتوصّل إلى أساليب للتهرّب من الطاقة العاطفية كما لو أنَّ ذلك سوف يُقلل الألم، ومع ذلك، فإنَّ الألم في الواقع يأتي من مقاومة التجربة. من أجل التعامل مع هذا، يجب أن يكتفي المرء بالجلوس والتخلّي عن مقاومته، ويختار أن يكون معه. كلّما كان المرء أسرع في الانفتاح عليه، تحررت الطاقة على نحو أسرع، وانقضت التجربة على نحو أسرع. يُمكن أن يتمّ تحرير الأمر برمته بدلاً من السماح له بالاستجرار إلى ما لا نهاية، والعذاب على مرّ الساعات والأيام والأسابيع والشهور والسنّوات وحتى العمر بأكمله.

تذكّر أنّنا قلنا إنّه عندما يُصاب المرء بإصابة حادة، كحرق في يده مثلاً، إذا أوقف كلَّ شيء واستخدم الأسلوب ذاته في التخلّي عن المقاومة فقط من خلال فتح الباب والترحيب به قائلاً: «في الواقع، أريد المزيد منه»، المزيد من طاقة تلك التجربة، وتجاهل ما يجري في الذهن من أفكار وسمح لتجربة حقل الطاقة، فسيقول الذهن: «حسناً، أنا أختبر الأسى». إنَّ ذلك عبارة عن تسمية، ولذلك سوف نقول إنَّ جميع الأفكار هي عبارة عن تسميات وليس لها حقيقة، بل في الواقع، جميع هذه الأمور غير موجودة. إذا مات عزيز يقول الذهن على نحو تلقائي: «أسى» والذي هو عبارة عن تسمية، ولأنَّ الذهن يملك السلطة على العواطف والقدرة على منحها شكلاً، فإنَّ الاعتقاد بأنَّ فقدان شخص ما يتسبب بالأسى يمنح شكلاً للعاطفة. إنَّ حقل طاقة العواطف لا شكل له في الواقع، ولكن عندما يُصرُّ أحدهم على أنَّ الأمر حزن، فسيأخذ شكل الأسى. إن صوب أحدهم مسدساً إلى رأسنا، فنحن مقتنعون في الذهن فطرياً أنَّ هذا يستدعي الخوف، ولذلك فإنَّ الطاقة ذاتها تنتحل شكلاً مختلفاً نوعاً ما يُسمّى «خوفاً».

من الأفضل تقليص شكل حقل الطاقة والكفّ عن تسميته بأيّ شيء. نحن لا نقول للناس: «كما تعلم، أنا أعاني من الأسى، أنا أمرٌ بالخوف، والاضطراب». إنَّ كلمة «اضطراب» أقرب إلى الحقيقة. إنَّ هذا مصطلح عام لأنَّه من الصعب للغاية معرفة ما هي العاطفة في خضم اضطراب حاد. ابتداءً، عادة ما يختبر المرء إحساساً بالصدمة والخدر والنكران عند حصول هذا. تلك هي اللحظة من أجل البدء في هذا التمرين. يكون المرء مستعداً إذا كان يعرف هذا الأسلوب مسبقاً.

منذ عدة سنوات مضت، خضتُ تجربة وبدأتُ على الفور في التخلي عن مقاومة التجربة. قمتُ باستمرار بإلغاء الأفكار. على سبيل المثال، بدت الخسارة كأنَّها ستستمر إلى الأبد طوال العمر. إنَّ خسارة العمر ليست هي المشكلة، بل الطاقة العاطفية التي تنشأ إزاء ذلك. ما إن تتبدد طاقة العاطفة إزاء الخسارة، حتى يُصبح الأمر من نوعية «ماذا إذاً؟». إنَّ المشكلة هي العاطفية الكارثية الحادة، ولذلك يجب أن يكون الإنسان معها. يتركز الأسلوب على أن يسمح المرء لنفسه بأن يختبر الأمر. في الواقع، كي تنتهي منه بسرعة، فقط اطلب المزيد! حدّث نفسك: «أريد المزيد منه، أريد المزيد منه».

نستطيع في النهاية رؤية أنَّ هذه فرصة هائلة. إنَّ سبب كلّ الألم والمعاناة هو تراكم حقل الطاقة هذا، أما أحداث الحياة فهي تمنحنا العذر، وهي تفتح البوابة كي نسمح لأنفسنا بأن نشعر ببعض ذلك. على سبيل المثال، أحدهم يصطدم برفراف دولاب سيارتنا. فيجد كلُّ الغضب المكبوت الذي راكمناه عمراً، فهناك عذر من أجل الانفجار الآن، إذ نغضب من أجل الرفرف المنبعج، ننزعج، وندخل في الشفقة على الذات واللوم. إنَّ أحداث الحياة هي العذر في الإفراج عن الطاقة المكبوتة، وبسبب أنَّها تُصبح غير محتملة، يجد الذهن سبيلاً إلى تصريفها بحيث تُصبح مقبولة بالنسبة إلينا.

إنَّ الشخص المُعتاد على هذا سوف يشعر بالطاقة المكبوتة ويبدأ في تحريرها دون أن ينتظر من الذهن خلق عذر يُبرر تحريرها. لا يحتاج التفكير المُحنّك إلى حدث خارجي من أجل تحرير غضبه. إنَّه يعلم وحسب أنَّه يراكم بعض الغضب المكبوت وهو يجلس ويقول: «يحسن بي إلقاء نظرة على هذا»، ثمَّ يبدأ في التخلّي عن طاقة ذلك قبل أن يتلفت الذهن حوله ويخلق شيئاً «هناك في الخارج» كي يُريح نفسه. إنّ الأمر كما لو أنَّ الأحداث في حياتنا أشبه ما تكون بصمامات أمان أو صمامات استرخاء، توفّر سبيلاً إلى تخفيف الضغط في صهريج الطاقة هذا.

يعتمد الأسلوب على تخفيف الضغط، والنظر إلى الطاقة عندما يتمّ اختبارها. لسنا مضطرين إلى مُعالجة الأفكار أو المشكلات التي يخلقها الذهن حول حدث معين. عندما ينظر الشخص إلى أيّ تجربة من تجارب الحياة، سوف يرى أنَّها تعيش داخل مشاعره تجاهها. إنَّ حدث الحياة في حدّ ذاته هو «لا شيء» في الحقيقة. يبدو الأمر في الصباح كارثياً، ولكن مع حلول الظهر قد يغدو مسلياً، مع أنَّ الحدث لم يتغيّر البتة. قد يكون الرفراف المنبعج في لحظة حدوثه، ثورة نقمة. في اللحظة التي نُفكر فيها نبدأ في الشعور بالذنب. نعلم تمام العلم أنّنا كنا قاسين على أنفسنا. رُبّما بعد ساعة نشعر بالأسف على الشخص الآخر لأنَّه بات لديه الآن مشكلة تأمين. نُدرك أنّ الأمر لم يكن حقاً غلطته، ويُصبح لدينا رغبة في تعويضه. ندخل الآن في الشعور بالذنب ولوم أنفسنا مُجدداً. ثمّ نُفكر في الأمر مُجدداً، ونعود الآن من جديد إلى الغضب، ونرى ما نتعايش معه. هل نتعايش مع رفرف عجلة منبعج؟ الحقيقة هي أنَّنا لم نتعايش أبداً مع رفرف عجلة منبعج، بل تعايشنا وحسب مع تجربتنا المُتفردة عن ذلك. إنَّ ما نختبره هو كيف نكون تجاه ذلك. إنَّ الأشخاص لا يختبرون أبداً الرفراف المنبعج في الحياة، بل يختبرون عواطفهم حياله.

عندما ننظر إلى الأمر من هذا المنظور، لا نراه قهراً سيئاً، فالأمر الوحيد الذي ينبغي علينا مُعالجته هو الطاقة نفسها، الشعور الداخلي الرقيق، ثمّ التخلّي عن مقاومته، والاستسلام إليه، والترحيب به. عندما نقول له نعم، فمن شأن ذلك أن يُحرر طاقته. بعد القيام بهذا عدة دقائق، أو رُبّما حتى ساعة «يعتمد الأمر على مدى مهارة الإنسان، فهناك مَن ينجح على الفور، ومنهم مَن يحتاج إلى القليل من الممارسة»، يصل المرء إلى حيث يُريد ولا يعود مُضطراً حتى إلى معالجة أو اختبار العواطف كما هي. يختفي ما كان خوفاً ولا نعود نشعر أنّه خوف بعد الآن، ولا نعود نشعر بالغضب كغضب، ولا بالذنب كشعور بالذنب في حدّ ذاته. يتمّ الشعور بالعاطفة كتدفّق غامر نابع من الطاقة السلبية التي هي في الحقيقة شاملة ولا اسم لها.

عندما نكفّ عن تسمية أو وسم الطاقة بأيّ اسم، لا نعود مُضطرين إلى التعامل معها. عندما نتوقّف عن وضع تفسيرات وتأويلات التفكير عليها، ونستغني عن الرغبة في جعلها مسألة صواب وخطأ، أو أن يكون الحدث أو نحن على خطأ، عندما نتجاوز ذلك كلّه، ننال الإحساس بها، ونرى أنّنا لسنا مُضطرين إلى التعامل مع ذلك كلّه. لسنا مُضطرين إلى التعامل مع الفكرة أو حتى مع عواطفها. كلّ ما علينا فعله هو مُعالجة الطاقة القادمة نفسها. هل نستطيع فعل ذلك؟ أجل نستطيع، لأنّنا نفعل ذلك طوال الوقت على أيّ حال. إنّه أسلوب أكثر فعالية من التسابق بجنون في ذهننا في محاولة حلّ الأمور، أو الجري داخل مشاعرنا ومحاولة معالجة العواطف الكارثية، لأنّه في الوقت نفسه، يحدث هذا التخلّي عن حقل الطاقة على أيّ حال.

من المُفيد أن نُصبح واعين إلى ذلك من أجل قطع الطريق على الحيرة والوصول مباشرة إلى النقطة الجوهرية لما هو فعّال. إنّ التعامل مع الأفكار والأحداث بكلّ ما لدينا من منطق وتحليل وفهم للأمور،

والتعامل مع كلّ تحليلات الدلالات النفسية هو أمر مُسلّ، ولكنّه غير فعال تماماً. إنّه تبديد للوقت والطاقة وهو يُؤخّر الشفاء حقاً.

يستغرق علاج حرق شديد في اليد بضع ثوان. كم ينبغي أن يستغرق إيقاف النزيف إذا ما جرحنا إبهامنا؟ إنّه يستغرق بضع ثوان في الواقع. على سبيل المثال، عندما جرحتُ إبهامي عن غير عمد، قمتُ فوراً باستخدام هذا الأسلوب، و لم ينزف الإبهام سوى ثمان قطرات من الدم. إنّ التحرير الفوري له، تحرير الألم، والتخلّي عن مقاومة الإرباك الكارثي قد سمح للنزيف بالتوقّف فورياً

إنّ الأشخاص الذين جرّبوا هذا الأسلوب حصلوا على التجربة ذاتها على المستوى البدني، ممّا يُؤكّد صدق هذا. من المُمكن القيام به مع أيّ عاطفة، إذ يدخل المرء في العاطفة، ثمّ يتخطّاها ويكفّ عن إطلاق المُسمّيات عليها. يتواصل المرء مع الطاقة الشاملة لما يظهر له، ويبدو أنّها تنبع مباشرة من الضفيرة الشمسية، أو يبدو أنّها في كلّ مكان. يتوجّه المرء مباشرة إلى حيث تمّ اختبار التجربة. على المرء أن يُمارس القليل من التهذيب مع الذهن وبرفض السماح له أن يخدعه. يقول الشخص: «حسناً، أنا أمرّ بتجربة موت الشخص هناك في الخارج». إنّ الإنسان لا يختبر الأمر «هناك في الخارج»، بل يختبره «هنا في الداخل». أين يحدث ذلك؟ إنّه المكان ذاته الذي يختبر فيه الإنسان ما يختبره، داخل الشعور في حدّ ذاته.

إنّ المشكلة الوحيدة هي شعور المرء الخاص به، وليست المشكلة الحقيقية في واقع الأمر هي موت أحدهم «هناك في الخارج». يتصدّى الشخص لطاقة شعوره المتفردة، والقوة الغامرة لطاقة ذلك كله. إن قام المرء بتوجيه انتباهه وتركيزه هناك بدقة، فسوف يُجهض ما قد يكون تجربة مطولة ومؤلمة للغاية، ويوصلها إلى نهاية مفاجئة.

ما الذي يحدث إذا استمرينا في التخلّي عن هذه الطاقة؟ ما الذي يحدث عندما نُرحّب بالأمر؟ ماذا لو قلنا: «يا لها من فرصة للتنفيس عن ذلك كلّه؟». كيف ستكون التجربة حينئذ؟ سوف تكون مختصرة نوعاً ما مقارنة مع ما كانت ستكون عليه في حالة عادية من الوعي. فجأة يتوقّف حقل الطاقة. إنَّ الأمر أشبه بلحظة وصول حجم الضغط في حجرة الضغط إلى نقطة معينة، إذ يتوقّف التدفّق، ثمّ نختبر حالة من السكينة. من قلب المأساة القاسية تظهر حالات من الطمأنينة، وإذا عاش المرء ذلك فسيفهم معناه، وهو **أنّ جوهر الراحة في تحرير الطاقة في الأعماق السحيقة.**

فجأة، يختفي كلُّ الكرب وبدلاً منه يحلّ الصمت تقريباً «شبه صمت»، وحضور مطلق، وحالة لا نهائية من السلام، وشيء رُبّما يكون أعظم من أيّ تجربة يُمكن للشخص أن يمرّ بها في حياته من قبل. إنَّه لا يعود الشخص نفسه عندما ينتقل إلى الجانب الآخر من الأمر، بل من ذلك الحين فصاعداً، يُصبح أكثر خفة وحرية وأقلّ خضوعاً للألم داخل تجربته العاطفية المتفردة.

ما يحدث سريرياً عادة هو أنَّ الشخص الآن يتنهد بارتياح. إنَّه يُدرك أنَّ الحياة سوف تستمرّ، وأنَّه يستطيع التعايش مع الأمر، ومهما بدا الأمر سيئاً، يستطيع النجاة. يستمرّ السلام فترة متفاوتة من الزمن، ثمَّ تعود موجة من الانفعالية. إنَّها تنزع إلى أن تعود على شكل موجات، مع فترات من الراحة بينها. عندما تعود الموجة، نُرحب بها من جديد، ونُحاول أن نُفرج عن أكبر قدرٍ نستطيعه من الضغط قبل أن ينغلق الصمام ثانية. إنَّنا نُرحّب بها كفرصة ثمينة للغاية، ونظراً لأنَّها قد لا تتكرر كثيراً في الحياة، فهي فرصة لا بُدّ من اغتنامها. تأتي قيمتها فقط عندما يكون الشخص على الجانب الآخر من التجربة ويتمكن من النظر إليها من خلال الحكمة التي تمّ اكتسابها ويفهم أنَّ التفكير لن

يكون ذا نفع حقيقي في التجربة. يعود السبب في هذا إلى أنَّ الذهن ينظر في الجهة الخطأ ويقول: «فقط لو أمكنني تغيير ظروف الأحداث هناك في الخارج، لشعرتُ أنّني على ما يُرام». ثمّة بعض الأمثلة السريرة الجيدة على ذلك.

كان هناك حالة امرأة استلمت برقية تقول إنَّ ابنها قُتل في حرب «فيتنام». نتيجة لذلك توقّفَت عن الكلام، جلسَت على كرسيها الهزاز قرب النافذة وظلت تُحرّك الكرسي إلى الأمام والخلف، وتُحدّق وهي فاقدة الحسّ عبر النافذة. لقد كانت في حالة تُدعى اللامبالاة، مع فقدان كامل للطاقة. بدا العالم ميؤوساً منه، وكان الإله بالنسبة إليها ميتاً. بقيت تهزّ الكرسي إلى الأمام والخلف في هذه الحالة اليائسة، ولا تستجيب لفظياً لعائلتها. رفضَت الطعام، وبالكاد كانت تنام إلا بعض فترات الغفوة خلال الليل، ولا تفعل شيئاً سوى التحديق عبر النافذة في حالة من اللامبالاة التامة. لقد وجدنا أنَّ بعض التغييرات حصلت في كيمياء دماغها نتيجة لذلك، حيث استنزفت الناقلات العصبية.

في غضون ذلك كانت الأسرة لا تعلم ماذا تفعل وكانت مشوشة. بعد عشرة أيام، تلقّت الأسرة برقية أُخرى من وزارة الدفاع الأمريكية تقول إنَّ الأمر كان برمته خطأ، وإنَّ الابن لم يُقتل في العمليات الحربية، وأنَّ الذي مات هو جندي آخر يحمل الاسم نفسه مع رقم هوية يختلف برقم واحد، وأنّه كان هناك خطأ حاسوبي. قالت العائلة للمرأة: «أماه، أماه، إنّه ليس ميتاً!»، تابعَت الهزّ بالكرسي وهي تُحدّق عبر النافذة كما لو أنّها لم تسمع ما قالوا.

هكذا، فإنَّ تغيير الظروف في الخارج لن يُغيّر بالضرورة الانزعاج لأنه قام بإطلاق عملية. إنّها العملية التي يجب معالجتها، وليست الأحداث التي حصلَت هناك في الخارج هي التي يجب تقبّلها، لأنَّ

ذلك لا نستطيع فعله. لا نستطيع قبول الظروف التي حدثت في حياتنا، بل ما نستطيع فعله هو القبول والاستسلام إلى حقيقة أنَّ المرء يجب أن يضع الملح على الجرح ويكون مع الموقف في الحال. على سبيل المثال، إذا علقت ساقنا في فخّ الدبّ وما من طريق للإفلات، نستسلم للتجربة في حدّ ذاتها، اي ضرورة الجلوس معه، مواجهته، معالجته، والاستسلام لاختبار التجربة، مستعملين الأساليب المقدمة للتو.

كي يكون فعّالاً، لا يُولي المرء إلا القليل من الاهتمام بالتفكير، لأنّه لا يملك في الواقع حلاً للمشكلة. يقول الذهن: «فقط لو كنا نستطيع تغيير تلك الظروف الخارجية». غالباً ما تأتي خبرات الناس مع الدعاء من هنا. فعندما لا يعرفون ما يجب أن يدعوا به، قد يخرجون منه بمرارة لأنهم كانوا يدعون في الاتجاه الخطأ. غالباً ما يذهب الدعاء في اتجاه: «أرجوك أبطل هذا، أرجوك أعد الفرح إلى حياتي. ارجوك أعد لي إبهامي، أرجوك قُم بتغيير ما يحدث هناك في الخارج»، غالباً ما يكون الدعاء في ذلك الاتجاه غير فعّال، لأنَّ شكل الدعاء يكون: «إلهي العزيز، أرجوك دعني أكون أطول بقدم واحدة». هل هي مشكلة الإله، أم أنَّ المشكلة هي فقدان فهم كيفية الدعاء؟

عند هذه النقطة، قد يكون الدعاء كالتالي: «أرجوك كُن معي، دلّني كيف استسلم وأتعامل مع هذه التجربة»، وأطلب إدراكاً واعياً لحضور الإله. قد نطلب من الإله أن يُكمل هو التجربة نيابة عن أنفسنا. ما يُثير الفضول، عندما نُواصل التنازل عن شهود تلك التجربة، ونتخلّى عن مقاومتها وتسميتها، فنحن نتنازل عنها تدريجياً.

علينا أن نرفض جاذبية إيلاء اهتمامنا إلى الفكرة وإلى أن «نفعل شيئاً» هناك في الخارج في مُحاولة منا لتغيير الوضع، ثمَّ يظهر الاستعداد من أجل التنازل عن إطلاق الأسماء، والتسبب في اتخاذ الطاقة العاطفية

شكلاً ما. إنَّ الاستسلام التام للطاقة في حدّ ذاتها يأخذنا إلى حالة داخلية ونحن نتعمّق أكثر فأكثر في الاستسلام الذي هو شيء يُختبر، وشيء يتولّى اختبار التجربة من أجلنا. كما لو أنَّ الذات الشخصية الآن تنسحب وكلّ ما نستطيع قوله هو أنّه يتمّ التعامل مع الطاقة.

إنَّ أولئك الذين يدعون في ذلك الاتجاه يصبحون مُدركين لذاك الذي يُعالج التجربة، لأنّه في الوقت الذي يتعمّق فيه المرء في التنازل عن التجربة، يُدرك أنّه يتمّ معالجتها. كما لو أنَّ حقل طاقة ما، أو صيغة وجود مطلقة، أو بعض جوانب الحياة، تتولى معالجتها. ثمّ يأتي الإدراك المفاجئ أنَّ المرء لم يكن يوماً يُعالج الأمر على الإطلاق، وأنَّ ذلك كان نوعاً من الوهم يُسقطه المرء على نفسه، ويُعطيه شكلاً، ويتماهى مع ما كان يتسبب بالألم. يأتي الألم من المقاومة والإصرار على أنَّ الذات الشخصية وجميع جوانبها يجب أن تُعالج الأمر، وأنّها يجب أن تفعل شيئاً حيال التجربة هناك في الخارج، مثل مقاضاة أحدهم، تغيير المنزل، الانتقال إلى موقع آخر. عندما يتمّ التنازل عن ذلك جنباً إلى جنب مع الأفكار المرتبطة به، فإنّه يتنازل عن الرغبة في السيطرة عليه وتغييره، ويستسلم إلى التجربة الداخلية ويراها منحة عظيمة في نهاية المطاف، ولكن فقط عندما يتمّ الخروج إلى الجانب الآخر منها.

بالنسبة إلى أولئك الذين جعلوا حياتهم منسجمة مع السعي الروحاني، كيف يبدو السعي الروحاني بالنسبة إليكم؟ ما رأيكم في السعي الروحاني؟ ما طبيعة ذاك الذي تدعونه روحانياً، أو الوعي، أو التعامل مع عقلك اللاواعي أو الوعي الخارق؟ كيف يبدو الأمر بالنسبة إليكم؟ قال بعض الناس الذين أمضوا سنين في هذا المجال إنّهم يرون شخصاً يجثو على ركبتيه ويُصلّي، أو يرون شخصاً في كنيسة. يرون شخصاً يتوسّط جمعاً، والجميع يُمسكون بأيدي بعضهم البعض ويقولون «أوم»، ويرون نوراً في وسط الدائرة. إنّهم يتصوّرون أنفسهم

جالسين بصحبة كتاب، ويدرسون حتى وقت متأخر من منتصف الليل أو الواحدة صباحاً. يرون أنفسهم وهم يستمعون إلى أشرطة تسجيل صوتية لخطباء روحانيين مشهورين، أو يرون أنفسهم في خلطة «الجسد، التفكير، الروح»، أو في تقديم خدمات علاجية. إنَّ هذه سلسلة متواصلة من الصور «منظر كامل» لما يُحيط به الذهن ويدعوه «سعياً روحانياً».

إلا أنه عند مواجهة أزمات الحياة، لا يبدو سعياً روحانياً. يتمّ تصوّر السعي الروحاني على شكل دراسة لأحد المراجع، أو النظر إلى صورة معلم «غورو»، وإنشاد الأناشيد. ثمّ تحدث نكبة عظيمة، فيتمّ تخطي العمل الروحاني. ثمّ يتمّ استئنافه بعد أن يتمّ التعامل مع المآزق المتنوعة والمهمات في حياة الإنسان.

كما لو أنّنا لا نرى في الواقع جوهر السعي الروحاني. نحن لا نُدرك أنَّ السعي الروحاني يُثير هذه الأزمات الحادة ويسوقنا إليها وأنَّها عبارة عن فرصة. هنا يحدث السعي الروحاني، أمّا الباقي فقد كان إعداداً وجمعاً للمعلومات والخبرات، وتحديداً للاتجاه، وتراكماً للمعرفة الروحانية. ثمّ تحين فجأة لحظة الحقيقة، ويحين وقت القيام بذلك.

هناك من الناس من انخرط في السعي الروحاني وفي حلقات ماورائية عدة سنوات، ولكنَّ شيئاً لم يتغيّر في حياتهم. إنهم يمتلكون الأمراض والمشكلات نفسها، وحياتهم الشخصية هي ذاتها، و لم يحظوا قطّ بأيّ من التجارب الداخلية فيما يخصّ الحقيقة الداخلية التي طالما سمعوا عنها، لكن لِمَ هذا؟ عندما تسوق الحياة إليهم الفرصة الذهبية، يحين الوقت لجعل المعرفة الروحانية حقيقية. إنّه أوان التحوّل، والقيام بتلك القفزة في الوعي. إنَّها بمثابة لحظات ذهبية.

إنَّ النكبات القاسية هي الأوقات التي نقوم فيها بقفزات عظيمة،

عندما نُواجهها مباشرة وبثبات ونقول: «أنا لن أحيد عن هذا السعي الروحاني». إنّنا الآن بالفعل في مواجهة السعي الروحاني الحقيقي. إنّه ليس قراءة بعض العبارات الرنانة في كتاب، أو النظر في بعض الصور الجميلة، بدلاً من ذلك، نحن في خضم المعركة، بل أمامها مباشرة. تحدث مواجهة السعي الروحاني عندما نواجه ذاك الذي لا مفر منه. إنّها المواجهة المباشرة التي تتطلب قفزة في الوعي.

إنَّ هذه فرص ذهبية لا تُقدر بثمن إن رحنا ننظر إليها بتلك الطريقة، وكنا عازمين على أن نكون إلى جانبها ونقول: «حسناً». إنَّ العزم على المضي معها مهما كان ذلك مؤلماً، يُتيح قفزة هائلة في الوعي، ويُحقق تقدّماً حقيقياً في مجال الحكمة والمعرفة والإدراك. حينذاك يُصبح ذاك الذي نقرأ عنه في الكتب تجربتنا الداخلية الحقيقية.

هناك شيء تحت الانفعالية يختبر هذه الطاقة من أجل الشخص. يتمّ حرفياً معالجة الأمر من قبل شيء أعظم بكثير من ذات المرء الشخصية. لو كانت الذات الدنيا الشخصية وحدها حاضرة، لكان المرء غارقاً ومغموراً بالطاقة التي يتمّ تحريرها أثناء هذه التجارب. ينجو المرء من التجارب لأنَّ هناك شيء أعظم من النفس الشخصية هو أكثر قدرة على التعامل معها.

إنَّ خدعة الذهن تكمن في عدم رؤية هذا. إنّه يحاول تغيير ما يجري «هناك في الخارج»، يُحاول إيجاد حل له، يعود إلى الذكاء ويجد أنَّه لن يحل هذا النوع من المشكلة. عندما نُسقط لوح خشب ضخم على قدمنا ونكسر جميع العظام التي في مقدمة القدم، فما نحتاجه في تلك اللحظة هو الاستعداد والعزم على معالجة ما تأتينا به الحياة. إنَّ امتلاك الأدوات والاستعداد يجلب الشفاء السريع للغاية.

داخل الخسارة الفادحة نجد الإدراك بأنّنا نستطيع بالفعل التعامل

مع التجارب. إنَّ جزءاً من الذعر يأتي نتيجة إدراك أنَّ ما نعتقد أنَّه حقيقتنا، عجزنا وذاتنا المحدودة، لا يتوافقان مع قوة هذه التجربة. إنَّ ذلك بالتحديد ما يحدث، إذ أنَّ الذات المحدودة والفردية والشخصية عاجزة عن التعامل مع الخسارة. هذه هي القيمة الروحانية الحقيقية الدقيقة للأمر. ما الذي نُريد حقاً تغييره حيال هذه التجربة؟ سوف نرى أنَّ ما نُريد أن نفعله هو تغيير الكيفية التي نشعر بها تجاهه. ما نستطيع معرفته هو أنَّ الشعور سوف يأتي ويذهب، وأنَّ الحدث لن يُزعجنا بعد حالة الشعور. كلُّ ما علينا اختباره من خلال هذا هو التصاعد الحاد وطاقة العاطفة. إنَّ الأحداث سوف تتولى أمر نفسها.

ينبغي التنازل عن الرغبة في تغيير ما حصل وكيفية شعورنا تجاه ذلك. إنَّ المواجهة موجودة هناك، وكلُّ ما علينا فعله هو قول أجل من أجل اختبار الأمر بغضّ النظر عن طبيعته، كموت عزيز أو طلاق أو انفصال أو مأزق شديد أو إصابة مأساوية. إنَّها جميعاً تجلب حالة متشابهة من الصدمة بغضّ النظر عن الحدث المفاجئ. إنَّ الصدمة هي الإدراك المفاجئ لعجزنا، وحقيقة أنَّ الإرادة قد وصلت إلى حائط مسدود، وأنَّه من الممكن اعتراضنا، وقد تمّ إيقافنا، وأنَّ الإرادة الشخصية عاجزة عن شقّ طريقها. من أجل ذلك، فإنَّ الصدمة والإدراك لكلّ هذا، هو ذاته في جميع التجارب، جنباً إلى جنب مع حقيقة أنَّها دائمة لا تتغير. تلك هي الصدمة. إنَّ الأمر أشبه باصطدامنا بأقصى سرعة لنا بجدار من الطوب، وفي كلّ مرة نقوم بها بهذا الأمر في هذه الحياة، فإنَّها تحرر حقل الطاقة نفسه.

إن سبق لك أن مررتَ بأكثر من واحدة من هذه التجارب في الحياة، تستطيع النظر إلى الوراء وإدراك أنَّ هذا هو الحال، وأنَّه في كلّ مرة كانت حالة الصدمة هي ذاتها. إنَّ التجربة والتسلسل كانا نفسيهما. كانت هناك التجربة مع الإحساس المفاجئ بالخدر وحالة من عدم

التصديق، ثمّ إطلاق العنان لجميع المشاعر السلبية.

عندما ننظر إلى المشاعر السلبية بدقة وإلى بعض التجارب التي خُضناها، نُدرك أنّنا اختبرنا هذا كلّه. لقد اختبرنا شمولية حقل الطاقة ذاك. في الصباح سوف يكون حاضراً، وفي المساء لا يزال حاضراً. في الحقيقة، خلال دقيقة من الوقت نتذبذب جيئة وذهاباً. إنّه أشبه بحقل طاقة متألق، وفي داخله يُومض ثمّ يخبو الشكل الذي اتخذته الانفعالية من الغضب إلى الاستياء، إلى الشفقة على الذات، إلى الغيرة، إلى الرد بالمثل، إلى الانتقام، إلى الكره، إلى كره الإله، وكره المرء لنفسه، إلى لوم العائلة والمجتمع، إلى لوم الحكومة والقوانين. يجري الذهن لاهثاً في حقل الطاقة السلبي هذا. نستطيع أن نرى انتشار ولا شكلية ذلك كله. إنّه أشبه بسلة مليئة بالطاقة السلبية، وكلّ ما علينا فعله هو التعامل مع السلة، وليس مع جميع الأشياء الصغيرة التي تُومض داخلها. كلّ ما علينا فعله هو التعامل مع «الكلّ» في ذلك. عندما نرى أنّه يُحرر الضغط في «كل» ذلك، سينقلنا بسرعة عبر ذلك خارجاً نحو الجانب الآخر. نرى أنّها تجربة لا مفرّ منها، وأنّه يجب أن يكون لدينا الاستعداد للاستسلام إلى العمل الذي ينبغي القيام به الآن. كيف لنا أن نعلم متى يتمّ هذا العمل؟ عندما ندخل فجأة في حالة داخلية من السلام.

نعلم أنّه بعد سنوات سيُواصل الناس الإحساس بالاستياء والغضب ويبقون عالقين في بعض جوانب حقل الطاقة السلبي ذاك لأنّه لم يتمّ معالجة الأحداث في المقام الأول. لم يكن الشخص عازماً على الجلوس ومعالجتها إلى حين اكتمالها. ليس لدى الناس استعداد من أجل فعل هذا بسبب الألم الموجود، ولأنّهم لا يعرفون أساليب استخدامه. في كلّ مرة يُواجهونه، يُحاولون من جديد تغيير الأحداث في العالم ومُعالجة الأفكار. يُحاول الذكاء والتفكير إيجاد حل، بينما يجري الشخص في الطريق المسدود نفسه. بسبب عدم امتلاك أداة

فعالة نُعالج بواسطتها الأحداث، يبقى العمل غير مكتمل.

ما الذي يحدث للعمل غير المنجز والعواطف التي لم يتمّ تحريرها؟ يبدأ ذاك الذي تمّ تركه دون إنجاز في التعبير عن نفسه من خلال سلوكيات عاطفية، وفي الجسد على هيئة مرض. إنَّ الشعور غير الواعي بالذنب الذي لم يتمّ التخلّي عنه خلال المأساة التي حلّت قبل عدة سنوات مضت سوف يأتي لاحقاً عبر الجهاز العصبي اللاإرادي، وجهاز الطاقة «الذي يُعالج بالوخز بالإبر» ويرتبط مع شيء ما في التفكير. إنَّ حقل طاقة ذكاء التفكير هو عند مستوى 400. إنَّ حقل طاقة الشعور بالذنب والخوف والغضب يقترن مع نظام الاعتقاد في الذهن حول مرض معين، الأمر الذي يُفضي إلى مرض بدني. في التحليل النفسي، سوف يُدعى بالمرض النفسي الجسدي، وفي هذه الحالة، تكون مساهمة العنصر النفسي على السطح واضحة تماماً. إنَّ النتيجة النهائية للمعالجة العاطفية غير المكتملة لتجربة مأساوية هو على الأغلب مرض قد يظهر بعد عدة سنوات. إنَّ الحزن الذي تمّ تركه دون إنهاء عند وفاة قريب قبل عشرين مضت، على سبيل المثال، قد يُعبّر اليوم عن نفسه على هيئة أزمة قلبية.

عندما نشعر بالسلام والاكتمال مع شيء فهذا يعني أنّه قد تمّت معالجته، فلم يعُد يتكرر، أو يُثير الألم عندما نفكر فيه، بل نشعر بالرضا إزاءه. قد يكون هناك أسف تجاه الاضطرار إلى التعايش معه، ولكن بطريقة ما نخرج إلى الجانب الآخر منه على هيئة شخص مختلف، ومع المعرفة يكون هناك إحساس معين بالسلام يجعلنا نعلم أنّه قد تمّت معالجة الأمر.

إنَّ التجارب المأساوية هي البذور، والجوهر في حدّ ذاته للتجربة الروحانية المطلقة. في ثناياها وعند تتبعها إلى جوهرها المركزي في حدّ ذاته، والسير على الحافة في تخلٍ تام، يكون الاستسلام التامّ إلى التجربة

هو البذرة الحقيقية وجوهر لذاك الذي طالما كان الباحث الروحاني يسعى وراءه طوال الوقت.

مع العديد من المواقف المأساوية في الحياة اليومية، يُوجد حل غير مُكتمل للتجارب، جنباً إلى جنب مع فقدان الإدراك للصفات التي تُشبه الجوهرة والفرص داخل الأحداث. يغمرنا حال «لماذا» منها، فننظر في الاتجاه الخاطئ. يحصل الذهن كذلك على مردود سري من العواطف السلبية «مثلاً، لفت الانتباه، الإشفاق على الذات، المأساة»، بالإضافة إلى الاستشهاد، وغير ذلك.

في العديد من المرات عندما يتمّ تقديم المخدرات، تحصل حالات بديلة من الوعي، ويتمّ أخذ الشخص إلى غرفة الإسعاف، وما قد يكون اكتشافاً روحانياً حاسماً يتمّ تغطيته بضماد جروح، ممّا يجعل العائلة تُحاول صرف انتباه الشخص عن السعي الروحاني.

إنَّ المظهر الأساسي للمنفعة الروحانية يأتي من الاندفاع مباشرة إلى التجربة. هناك قول في «الزن»: «امشِ إلى الأمام مباشرة، مهما حصل». من أجل ذلك، عندما تأتي هذه التجربة المأساوية من المفيد أن يُمركز المرء نفسه داخل جوهرها ويقول لها «أجل» ويختبرها.

كانت هناك تجارب مأساوية في حياتي عندما كانت ضمادات الجروح مُتوفّرة، ولكنّني رفضتُ القبول بها لأنني حينها كنتُ قد تعلّمتُ أهمية المرور من خلالها. إنَّ ضمادات الجروح تحول في الواقع دون اختبار ما يُمكن تسميته «القاع». إنَّ مبدأ الحضيض، والذي هو معروف جيداً في مُعالجة العديد من المشكلات الكبيرة، كالإدمان على الكحول، يعني التخلّي كلياً. في موقف مأساوي قاس، يُحاول الذهن التشبث بما هو مألوف. إنّه يلجأ إلى الهروب ومشتتات الانتباه والعقاقير المهدئة للأعصاب والمخدرات والكحول ومجموعة متنوعة

من الأساليب الأُخرى في محاولة تحسين الوضع بدلاً من مواجهته مباشرة والعمل من خلاله.

إنّ جوهر الموقف المأساوي هو الاستسلام التام لاكتشاف ذاك الذي هو أعظم من الذات الشخصية. إنَّ اختبار المأساة بكلّ ما في الكلمة من معنًى يسوقنا إلى إيجاد الصلة والإدراك أنَّ شيئاً ما داخل أنفسنا يملك القدرة على الثبات، مهما بدت التجربة مأساوية. كنتيجة، نخرج إلى الجانب الآخر منها كشخصٍ أكثر قوة يملك إدراكاً أنّ هناك شيئاً في الداخل، وأنَّ هناك حضوراً، نوعية، أو جانباً من الحياة داخلنا يملك القوة على تثبيتنا خلال المواقف التي تبدو أكثر استحالة.

إن لم يتمّ المرور من التجربة المأساوية على نحو تامّ، فسيبقى هناك بعض المخلفات، كما لو أنّنا نتدلّى في منتصف الهاوية. يعتقد بعض الناس أنّهم تخطّوا الجُرف، ولكن في الحقيقة نجد أنّهم كانوا خفية يتمنون الحظ ويتعلّقون بطبقة بارزة من الصخر أو بحبل السلامة. إنَّ الإقبال على الإله لم يكن تامّاً حقاً، وقد بقي بعض الشك، وبناء على هذا الشك نجد المخلفات مثل الأسى أو الخوف من التجربة. إن لم نختبر شيئاً أعظم من الذات الشخصية عند خوض التجربة، فقد ينتهي بنا الأمر بقصور أو علة ما، أو عدم القدرة على تخطي نقطة معينة، كما يُصبح الاستعداد للمشاركة محدوداً. يقول الشخص: «أُفضّل أن أعيش حياة محدودة على أن أُواجه ذلك النوع من التجارب مرة أُخرى. أُفضّل ألا أُحبّ ثانية على أن أُحبّ وأخسر»، بينما القول الصحيح هو: «من الأفضل أنّنا أحببنا وخسرنا من ألا نُحبّ على الإطلاق». إنَّ اختبار المحبة يجعلنا على اتصال مع ذاتنا الحقيقية، والتي هي أعظم من ذاتنا الدنيا المحدودة.

إنَّ الإصرار التامّ يُوصلنا إلى اتصال واعٍ مع شيء أعظم من الأنا

الشخصية. هناك العديد من الناس الذين جرّبوا هذا الشاهد على حقيقة أنّه عندما يتنازل الإنسان عن ذاته الدنيا إلى شيء أعظم من نفسه، فإنّه يدخل في اتصال مع ذاك الذي يُعتبر «حقيقياً». إنّ التجربة الداخلية الشخصية للواقع الروحاني تأخذ المرء من التعلّم من الكتب إلى إيمان داخلي راسخ وعميق، ومن هذا الإيمان الراسخ ينبع الاستعداد لإعادة الانخراط في الحياة من جديد، والمساهمة فيها والقيام بالمجازفات والمخاطرات.

ما شكل التجربة الداخلية للوصول إلى الحضيض؟ إنّها تنشأ من الشعور باليأس والقنوط، ومن الذات الدنيا التي تقول: «أنا، بمفردي، لا أستطيع مُعالجة هذا الأمر». يستسلم المرء نتيجة اليأس، ومن هناك الاستعداد للتخلّي، والاستسلام إلى شيء أعظم من المرء نفسه. في القاع السحيق، وفي الهوة يُدرك المرء ويقبل بحقيقة أنّه: «أنا من تلقاء نفسي، ومن ذاتي الشخصية الفردية الخاصة بي، ومن النفس، أنا غير قادر على مُعالجة هذا. أنا عاجز عن إيجاد حل له». من صميم هذه الهزيمة يبزغ النصر والنجاح، وتظهر العنقاء من تحت رماد اليأس والقنوط. إنّ القيمة هنا لا تأتي من اليأس والقنوط بل من الاستسلام وإدراك محدودية الذات الدنيا. في قلب الفاجعة يقول الإنسان: «أنا أستسلم. لا أقدر على معالجة هذا»، وبعدها يطلب بوعي أو دون وعي العونَ من الإله.

بمقتضى قانون الإرادة الحرة وطبيعة الوعي، يُقال إنّ الكائنات العظيمة المستعدة لمساعدتنا تنتظر منا أن نقول: «أجل». إنّه الانعطاف المفاجئ من قاع البرميل إلى الاستعداد للقبول بأنّ هناك شيئاً أعظم من أنفسنا نستطيع اللجوء إليه. عندما يقول الشخص: «إن كان هناك إله، فأنا أطلب منه أن يُساعدني». حينها تحدث التجارب التحولية والتي تمّ توثيقها عبر التاريخ منذ البدايات الأولى.

إنَّ بداية المنظمة العالمية العظيمة لمدمني الكحول مجهولي الاسم AA جاءت من هكذا تجربة. كان «بيل دبل يو» المؤسس الشهير لجمعية AA قد وصل إلى الحضيض، وكان في حالة تامة من اليأس والقنوط وقد تخلّى عن الذات الشخصية. في ذاك الوقت كان غير مؤمن، ولكنَّه قال: «إن كان هناك إله، فأنا أطلب منه أن يُساعدني». في تلك اللحظة أقبلَت عليه تجربة تحولية عظيمة، الطاقة الروحانية التي تشهد عليها ملايين الحيوات التي تأثّرَت بالطاقة التي تدفّقَت إلى العالم نتيجة قيام الإنسان بمشاركة تجاربه الروحانية.

من الواضح، أنَّ التخلّي والوصول إلى الحضيض أمران حاسمان. من خلال الإدراك بأنّنا عاجزون عن تغيير الأشياء وأنّنا محدودون وعاجزون، نكتشف مَن يملك السلطان في الكون. تتدخل تلك القوة وتتعامل مع التجربة ونحن نعلم بحدوث ذلك بسبب حالة السلام العميقة. إذ أنه حيث كان الأسى، تحلّ الآن حالة من الطمأنينة المطلقة وإدراك يفوق الوصف للحضور المطلق.

تاريخياً، كان هناك مناسبة خاصة حيث ظهر إدراك للحقيقة، ولكنَّ ذلك ليس كلَّ ما يلزم، فهذا مُجرّد نوع واحد من التجربة. في الحقيقة، هذه هي طبيعة السعي الروحاني طوال الوقت. إنَّ الشخص المنخرط في العمل الروحاني ينظر باستمرار إلى ما يجري في الحياة، ويراه بوصفه المُعلّم، الحنطة التي في الطاحون. إنَّ ما يحدث يُمثّل ذاك الذي يتمّ العمل عليه، من أجل ذلك، فإنَّ مأساة كبيرة سوف تكون مُجرّد استمرارية للعملية الجارية على أيّ حال. كنتيجة، فإنَّ الشخص المنخرط بشدة في السعي الروحاني سوف يراها حينذاك بمثابة فرصة ذهبية، مؤلمة ومؤسفة رُبّما، ولكن ذات منفعة كبيرة. إنَّ الطبيعة الجوهرية للسعي الروحاني هي البقاء مُركّزين على ما يظهر إلى حيز الوجود من لحظة إلى أُخرى، وأن نكون متيقظين إلى «ما» الذي يقوم بالاختبار وأين يتمّ اختباره.

هناك الأسلوب التأملي المستغرق الذي يُمكن استخدامه من أجل الوصول إلى النتيجة نفسها. إنّها عملية التخلّي المستمرّ عن الرغبة في التحكّم بالتجربة، بالإضافة إلى التجريب في حدّ ذاته. ثمّ يحدث الإدراك المفاجئ أنّ الإدراك قد تمّ التعامل معه من قِبل جانب مطلق من جوانب الوعي «الذات»، لقد كان هذا موضع شكٍّ سابقاً، ولكن لم يتمّ إدراكه فعلياً. بعد هذا الفهم، يحدث إدراك الحضور على نحو أكثر تكراراً.

من هذه التجربة ينشأ استعداد أكبر بكثير للاعتماد على ذلك الحضور الداخلي، مع التخفيف من الاعتماد على الذات الدنيا. يتطلّع الشخص حينها على نحو أقل بكثير إلى الذات الدنيا لمعالجة مشكلات الحياة، كما لو أنّ هناك استعداداً متزايداً للاستسلام إلى **ذات** المرء العليا. إنّ الخسران التدريجي للتماهي مع الذات الدنيا والتماهي المتزايد مع الحضور، جنباً إلى جنب مع الاستعداد للتنازل عن الحياة بكل وجوهها إلى إرادة الإله، تُصبح الجوهر الحقيقي لتجربة الإنسان الروحانية وممارستها.

إنّ التجربة المأساوية القاسية هي فرصة تعلّم مفتاحية، تُعلّمنا أن نتوجّه إلى الجوهر الحقيقي، وإلى الأساس الحقيقي، ونرى ما هو ونُعالجه عند مستوى الاختبار داخل حقل طاقة الوعي في حدّ ذاته. هناك الاستعداد للاستسلام والتخلّي عن التحكّم به من خلال التفكير فيه وعن محاولة معالجته من خلال الفكر والعواطف. هناك الاستعداد للاستسلام إلى جوهر التجربة دون أن ندعوها أيّ شيء، أو وسمها، أو إطلاق أسماء عليها. هناك الاستعداد للتعامل مع حقل طاقتها والذهاب مباشرة إلى التجربة الداخلية. إنّ الاستسلام إلى التجربة الداخلية هو البوابة المفتوحة على تجربة شيء أعظم من النفس الدنيا الشخصية. من أجل ذلك، فإنّ كلّ مأساة هي تكرار وتمثيل لفرصة أُخرى لهذه التجربة الروحانية العظيمة، ولذلك، فإنّ الأشخاص الذين مرّوا بتجارب

مأساوية عظيمة يُعبّرون عن امتنانهم. كثيراً ما يقول الناس: «على الرغم من أنّني لا أودُّ أن أعيشها ثانية، إلا أنّني ممتن للغاية تجاه هذه التجربة».

كيف لشخص أن يكون ممتناً لما يعتبره العالم كارثة، رهيبة أو مرضاً متقدماً مفزعاً؟ إنَّ ما تعلموه من الكارثة كان ذا بعد عظيم ممّا جعله يستحق هذا الثمن، لأنهم من خلال فهم الحقيقة، اكتشفوا إعادة الصلة مع الجوهر الحقيقي لكينونتهم.

فيما ننمو ونغدو مطلعين روحانياً، فإنَّ جلب الاستعداد لمواجهة هذه التجربة الداخلية يُصبح أسهل أكثر فأكثر. من الممكن القول إنَّ «قاع البرميل» للشخص يرتفع تدريجياً، إذ لا يكونِ المرء مضطراً لأن يكتوي بنار الألم قبل أن يُصبح مستعداً للتخلّي وللاستسلام. ينشأ أكثر فأكثر استعداد من أجل فعل ذلك على صعيد يومي بحيث يُصبح جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، مع إلقاء نظرة دوماً على كيفية محاولة المرء التحكّم بالأمور، أو محاولة تغيير إرادة الإله، أو كيف سيُحاول المرء تغيير إرادة الإله أو التحكم بها. في كثير من الأحيان يكون الاستعداد للاستسلام عند مرحلة شديدة العمق، ثمّ يرى المرء أنَّ الاستسلام يحدث في أعماق مختلفة.

في الحياة العادية، نستسلم بعض الشيء. تحت ضغط أشد، نحن أكثر استعداداً للاستسلام، إذ نُدرك أنّنا لسنا في حاجة لأن نضع أنفسنا تحت ضغط مأساوي كي نكون مستعدين للاستسلام في مستوى عميق. إنَّ التحول في الشخصية، والنقلة في موضع المرء الروحاني برمتها، يأتيان تقليدياً من الاستسلام عند عميق كبير. ما معنى الاستسلام عند عمق كبير؟ كيف نستطيع الاستسلام عند عمق كبير دون أن نضطر إلى تعريض أنفسنا إلى نكبة عاطفية رهيبة كي نُحقق السعي الروحاني ذاته؟ من خلال رؤية الطبيعة الجوهرية للعملية، نُصبح مُطلعين، وتتحوّل

مواقعنا ونُصبح مختلفين في طريقة كينونتنا. إنّنا مستعدون لأن نكون مع الحياة في جميع تعبيراتها. يتمّ اختبار الاستعداد حينها بوصفه حالة داخلية من الحيوية. ينشأ من ذلك الاستعداد من أجل انتهاز الفرصة، لأنّنا الآن نعلم ما أنجزناه عبر شيء أعظم من الذات الدنيا الشخصية. ليست الذات الشخصية هي التي يجب أن تُعالج ما يطلع علينا في هذه الحياة، **فالحضور المطلق** الموجود دوماً معنا أقوى بكثير من إرادة الإنسان ومن الأنا. إنَّ الذات الدنيا تجلب الألم والمعاناة فيما تُشعّ **الذات** بالشفاء والسلام.

الفصل التاسع

# القلق والخوف والهلع

كما ناقشنا سابقاً، كثيراً ما تستخدم الصحة الشمولية عبارة «الجسد الذهن الروح»، ولذلك سوف يكون من المفيد فهم المزيد عنها. ما الذي تعنيه بالفعل؟ هل هي مُجرّد عبارة لجذب الانتباه أم أنّها شعار؟ هل «الروح» تجريد غيبي أم تعبير ديني؟ هل هي بمثابة تخيّلات الأشخاص الذين لا تربطهم علاقة وثيقة مع العالم الواقعي؟ إنّ إعادة تعريف هذه العلاقة سيُساعدنا على تسريع عملنا من خلال فهم أعمق.

من جديد، نُريد أن نُراجع كيف تحلّ التجربة الإنسانية، وسنُلقي نظرة كذلك داخل أنفسنا كي نرى أين تحصل هذه الظاهرة بالفعل. من خلال النظر في علاقة الجسد والذهن والروح من وجهة نظر التجربة، قد تبدو بعض الأمور مدهشة نوعاً ما، من قبيل حقيقة أنّ الجسد عاجز عن اختبار نفسه. قد تكون هذه فكرة مذهلة لأنّنا جميعاً ننزع إلى التفكير في أنفسنا على أنّنا جسد والتفكير بمنطق «أنا الجسد». إلا أنّ هذا ليس صحيحاً لأنّ الجسد غير قادر على اختبار نفسه. على سبيل المثال، تعجز ذراعي اليسرى عن اختبار كونها ذراعاً يسرى. ثمة

أحاسيس تأتي من الجسد، لكنّني لا أختبر الجسد. عوضاً عن ذلك، أنا أختبر أحاسيس الجسد، وما يُثير الفضول بما فيه الكفاية، هو أنّها عاجزة هي الأخرى عن اختبار نفسها. إنّ الأحاسيس الآتية من الذراع ينبغي أن يتمّ اختبارها في مكان ما، ألا وهو الذهن.

إذا خضعنا لجراحة في الدماغ تُلغي جزءاً من التفكير الفاعل، أو على الأقل الطريقة التي يعمل بها على المستوى المادي، سنفشل في اختبار الجانب المقابل من الجسد. هذا شائع للغاية بعد السكتة الدماغية، حيث يُصبح المريض غير قادر على أن يختبر في ذهنه وجود عضو من أعضاء جسمه حتى. بالتالي من غير المُمكن اختبار الجسم دون أحاسيس، ولا يُمكن اختبار الأحاسيس إلا في الذهن. الأمر الممتع هو أنّ الذهن غير قادر على اختبار نفسه. لا تستطيع الفكرة اختبار كونها فكرة، كما لا تستطيع الذاكرة اختبار كونها ذاكرة، ولا يستطيع الخيال اختبار كونه خيالاً. ينبغي في الواقع اختبار ما يجري في التفكير داخل حقل طاقة أعظم من التفكير ذاته، والذي يُدعى «الوعي».

إنّ الوعي يُمكّن المرء من أن يكون مُدركاً لما يجري داخل الذهن وهو السبب الرئيس للتخدير. خلال التخدير، يتم محو الوعي، الأمر الذي ينتج عنه عدم إدراك ما يجري في الذهن.، ليس هناك إدراك للتفكير أو الجسد دون وعي، وما من إدراك للأحاسيس أو الجسد دون تفكير. نتيجة لذلك، سوف نُلاحظ من خلال مراقبتنا لأنفسنا خلال اليوم أنّه يتمّ اختبار جميع تجاربنا بطريقة أشمل ممّا نُدرك، وفي حقل تجربة أشمل يكاد يكون منتشراً، كما لو أنّه تقريباً كلّ شيء في الفراغ، والذي هو داخل الوعي ذاته.

إنّها لتجربة ممتعة للغاية اكتشاف أين نعتقد أنّنا نختبر بالفعل فكرة ما. يعتقد معظم الناس أنّ ذلك يحدث داخل رؤوسهم، ولكنّ هذه

مُجرّد فكرة حول الفكرة. إذا طلبنا منهم الاستغناء عن أيّ اعتقاد حول المكان الذي يعتقدون أنّهم يختبرون فيه فكرة ما ويُشيروا بدلاً من ذلك إلى حيث يتمّ اختبار الفكرة بالتحديد، أي الحقيقة الجوهرية حول مكان حصول الظاهرة، فإنّهم يعلمون أنّه ما من مكان مُحدد تحدث فيه الأفكار. كلُّ ما يُمكنهم قوله هو أنَّ الأفكار تخطر وأنَّ لديهم إدراك للتفكير، ولكن لا يستطيعون وضع إصبعهم على المكان حيث يُحتمل أن تكون فيه ـ ما من مكان محدد يتمّ فيه اختبارها بطريقة عامة وشاملة.

من الضروري بالنسبة إلينا معرفة هذا لأنَّ بعض الأساليب التي سوف نستخدمها تُلغي كثيراً من أنظمة الاعتقاد التي هي أساس المُعاناة الإنسانية. إنَّ الوعي في حدّ ذاته هو أشبه بشاشة سينما، يتمّ عليها اختبار ما يجري تغييره. إذا نظرنا إلى الأمر، سوف نرى أنَّ جميع التجارب هي عبارة عن تجارب تغيير، مثل النشاط الذي نختبره هو الذهاب والإياب، والمد والجزر، والتغير المتواصل. إنَّ السبب في تمكننا من اختبار ذاك الذي يتغيّر هو أنّه يتمّ اختباره من خلفية لا تتغيّر. بسبب أنَّ شاشة السينما ثابتة في مكانها نستطيع رؤية الفيلم، ولذلك، ما يتغيّر هو ما يتمّ اختباره، ويتمّ اختباره داخل الوعي نفسه، الذي ليس له موقع محدد.

## نقص سكر الدم التفاعلي

قبل تفسير الخوف والقلق بصفته مستوى عاطفي من مستويات الوعي «المصدر الأساسي» من المُهمّ تحديد مصدر مألوف لهذه العواطف، والذي يكون له أساس مادي. إنَّ المصدر المألوف للغضب أو أيّ عاطفة سلبية أُخرى هو المشكلة النفسية التابعة لـ «نقص سكر الدم التفاعلي» functional hypoglycemia ، والتي ترتبط بردّ فعل مُبالغ فيه على كمية السكر المدخلة. كما يتم إطلاق مسمى «فرط

الأنسولين» hyperinsulinism عليه، والذي هو ردة فعل مبالغ فيها على الغلوكوز «سكر العنب» والسكروز «سكر القصب والشمندر». إنَّ الهبوط المفاجئ في مستوى سكر الدم قد يُحدث ردود فعل عاطفية كالغضب والثوران والخوف والرجفة والهلع وحتى العنف.

من الممكن القيام بهذا التشخيص سريرياً ببساطة من خلال إيقاف كلّ مقادير السكر ومُلاحظة اختفاء الأعراض السلبية. من الممكن التحقق منه من خلال اختبار تحمل الغلوكوز خمس ساعات. ترتفع مستويات الغلوكوز لدى الشخص الطبيعي بسرعة في البداية، ثمّ تنخفض ببطء. يُبيّن نمط نقص سكر الدم من ناحية أُخرى، هبوطاً سريعاً في مستوى الغلوكوز في الدم، وقد يُؤدّي الهبوط المفاجئ حينها إلى عواطف سلبية معتدلة إلى حادة للغاية، أو إلى ارتعاش البدن أو الوهن، أو حتى الإغماء، وقد ينتج عنه كذلك رغبة ملحة في الكحول أو العقاقير المسكنة. إنَّ الاضطراب معروف جيداً في برامج الشفاء، مثل «مدمني الكحول مجهولي الاسم»، وهناك كتاب مشهور يتناول هذا الاضطراب بعنوان «كآبة السكر» **Sugar Blues** تأليف «وليم دافي» عام 1986.مكتبة الرمحي أحمد

عندما كان المرضى المستقبليون يتصلون.بمكتبي كنتُ أطلب منهم التوقّف عن تناول جميع أنواع السكر والكحول إلى أن أراهم عند حلول مواعيدهم. خلال السنوات، «شُفي» خمس وعشرون في المئة من المرضى من «أعراضهم» بحلول موعد رؤيتي لهم. بسبب تفشّي هذا الاضطراب السريري وأشكال التعبير عنه المتنوعة، فإنّه يستحقّ التحقيق بشأنه بوصفه عنصراً مساهماً في جميع الاضطرابات العاطفية. حتى أنّه قد يكون المثير للنوبات الذهانية بالإضافة إلى العنف الجسدي. إنّ بعض الأشخاص الذين لم يتمّ تشخيصهم ينتهي المطاف بهم في السجن أو الحجز بتهم الاعتداء أو غيره من جرائم العنف.

إنّه سبب مألوف في المشاحنات الزوجية والاجتماعية والاحتكاكات الأسرية والاضطرابات السلوكية.

في العيادة، كان لدينا مختبر تشخيص وغالباً ما كنا نقوم باختبارات تحمّل الغلوكوز خمس ساعات. مع حلول الساعة الثالثة أو الرابعة قام المرضى بتطوير ردود فعل عاطفية سلبية. خلعَت إحدى السيدات عنها ثوبها الطبي، وخرجَت تركض في الشارع وهي عارية تماماً، فيما كان مدير المختبر يجري وراءها في ثوبه الأبيض الطويل، وهو يصرخ: «توقفي!»، ولكنّها استمرت في الجري بجنون مسافة عدة مباني. «توقّف السير أمام هذا المشهد الطائش المحموم».

إنَّ الخوف هو مستوى من الوعي يتمّ مناقشته من حيث هو، وليس من حيث تعبيراته وامتداداته في العالم على شكل الخوف من هذا أو الخوف من ذاك، إذ ينبغي عدم محاولة معالجته على المستوى الخاص، وإنّما معالجته بدلاً من ذلك بوصفه مستوى من مستويات الوعي. يتمّ هذا عبر كوننا مُنتبهين لحقيقة مَن نكون والذي هو أعظم من الخوف، وعبر تعلّمنا عدم التماهي مع العاطفة بحيث لا نكون كذلك. إنّنا حقل شامل يتمّ فيه اختبار الخوف، والذي يُصبح شيئاً صغيراً يجري داخل سياق أعظم نغدو فيه مُدركين لأنفسنا على حقيقتها.

إنَّ أحد المعوقات الكبيرة لمعالجة الخوف والتخلّي عنه هو الخوف من الخوف نفسه. سوف نقوم بوصف تقنية تجعل الخوف من الخوف يختفي. عندما نكفُّ عن الخوف من الخوف، يُصبح الأمر بسيطاً للغاية. أليس الخوف من الخوف هو المشكلة؟ يخشى الإنسان من الخوف تماماً كما يخشى الشخص الذاهب إلى طبيب الأسنان من الألم، إنّه ذاك الخوف الأولي. عندما نبدأ في النظر إلى طبيعة الخوف، نستطيع أن نرى أنَّ أنواع الخوف لا تنتهي، ولذلك يُصبح الناس

ضحايا كون مصدر الخوف خارج أنفسهم.

إن كان الناس يعتقدون أنَّ منشأ أو مصدر الخوف موجود خارج ذواتهم، حينها لن يكون هناك ما يمكن فعله إزاء ذلك سوى القليل. في الواقع، لا يستطيعون فعل شيء حياله. طالما أنَّ الاعتقاد مستمر أنَّ المصدر موجود خارج أنفسهم، سوف يبقون على الدوام ضحايا الخوف إلى أن يشرعوا في إدراك أنَّها حالة حاضرة داخل أنفسهم، وأنَّهم مصدر الخوف الذي يُسقطونه على العالم. بطبيعة الحال، إنَّهم متأكدون من أنَّهم يرونه «هناك في الخارج» لأنَّهم قاموا للتو بإسقاطه هناك في الخارج.

عندما نُلقي نظرة على الخوف، نرى كيف يُمكن له أن يكون كليّ الانتشار. إذا أدركنا أنَّ الخوف هو مستوى من مستويات الوعي، نُدرك حينها أنَّه من مستوى الوعي ذلك، يُمكن أن يكون الخوف مرتبطاً بكلّ شيء. إنَّ محاولة التغلّب على مخاوف معينة قد يكون لها فائدة محدودة، ولكنَّها لا تُغيّر كون المرء شخصاً أو شخصية أو إنساناً خوّافاً. إنَّ الخوف من خوف من نوع خاص قد يكون نافعاً سريرياً، وقد يكون ذا منفعة عملية في حياة المرء، ولكنّه لا يُغيّر حقيقة المرء. من الممكن تغيير شروط الخوف بحيث لا يشعر المرء بعدها أنَّه ذات دنيا تتصف بالعجز، وأنه تحت تأثير كونه ضحية الخوف في حدّ ذاته.

من الممكن للخوف أن يتصدر ويكون مرتبطاً بأيّ شيء. نستطيع أن نرى من خارطة الوعي أنَّ الخوف موجود عند مستوى وعي 100، ممّا يُشير إلى أنَّه عاطفة سلبية، كما يُبيّن اتّجاه الأسهم. نرى قوته النسبية في هذا النموذج الرياضي الذي يُبيّن الطاقات المعيارية للحقول المختلفة. عندما ننطلق صعوداً من العواطف السلبية 30، 50، 75، نحو العواطف الإيجابية التي تبدأ عند 200، نرى أنَّ قوتها من وجهة نظر فيزيائية، تتزايد في حقيقة الأمر.

عندما نُناقش حقل طاقة الخوف، سوف نبدأ في إدراك أنّه من الممكن الربط بين كوننا خائفين وبين أيّ شيء في حياتنا. ما من شيء في تجربتنا الكلية كبشر لا يُمكن للخوف أن يرتبط به. نُحبّ أمهاتنا وها هو الخوف يظهر لنا «ماذا لو خسرتها؟»، نُحبّ جسدنا وها هو الخوف من الموت أو المرض يطلع علينا، نُحبّ المال فيظهر لنا الخوف من خسارته أو من أن يتمّ اتهامنا بأنّنا جشعون. مهما كان ما نُفكّر فيه، يُمكن للخوف أن يرتبط به. نُحبّ سيارتنا فيظهر لنا الخوف من الحوادث. يقوم الشخص الخوّاف بالربط بين الخوف وبين كلّ شيء، ولذلك فكلّ ما يخطر في الذهن يدخل في حقل طاقة الخوف، وبالتالي يصطبغ بصبغة الخوف. حتى أنّ الحياة في حدّ ذاتها حياة مخيفة، كما تقول أغنية «أخاف الحياة وأخاف الموت». بعبارة أخرى لقد لوّث حقل الطاقة هذا الآن كلّ شيء.

إذا كنا نحن مصدر حقل الطاقة ذاك، فستدخل جميع تجاربنا داخل حقل الخوف، ومن الممكن أن يُصبح كلُّ شيء في حياتنا مخيفاً. إنّ المستقبل مُخيف وكذلك التقدّم في السنّ والشيخوخة، ما سيحدث للجسم، لخطيبي، لعلاقاتي، لعائلتي، لحسابي المصرفي، لبلدي، للعالم؟

إنّ الأشخاص الذين يُظهرون خوفاً عالمياً سوف يُحدّثونك عن خوفهم من الفناء النووي، أو الحروب بين المجرات، أو من النيازك، أو جائحات «آخر الزمان». إنّ التوسّع في الخوف لا يُغيّر البتة من حقيقة أنّه لا يعدو كونه خوفاً. إنّ إضافة البريق إليه، أو جعله يبدو مُثيراً لا يُغيّر أبداً من كونه مُجرّد خوف. إنّ الخوف من الحروب بين المجرات، أو من فناء الإنسان، أو انقراض الجنس البشري لا يختلف عن خوف الطفل من الظلام، أو خوفه من أنّ ذاك الكلب قد يعضّه. بالخبرة، فإنّ الخوف هو دائماً العاطفة ذاتها تماماً.

إنَّ ما يُميّز هذا كلّه هو حقل طاقة يُدعى الخوف. إنَّ «ما» نخشاه هو أمر غير مُهمّ. علينا أن نتعلّم أن نُشيح النظر عن الأفكار وننظر عوضاً عن ذلك إلى الشعور. في الواقع، ينبغي علينا النظر في عمق الشعور نحو حقل الطاقة الذي ينشأ منه الشعور، ثمّ نتعلّم كيف نتعامل مع حقل الطاقة هذا. عندما نفعل ذلك، نتخلّص من خوفنا من الخوف، وعندما يحصل ذلك، نبدأ في تعلّم كيفية التعامل مع الخوف مباشرة. إنَّ معالجة هذا الأمر بسيط إلى أقصى حد، ما إن نُصبح متعوّدين على بعض الأساليب السهلة إلى حدّ ما. إنَّ العالم يُسيّر الناس من خلال الخوف إلى حدّ كبير لأنَّ حياتهم الشخصية هي الأخرى يُسيّرها الخوف في الغالب، ولكن ما إن نتعلّم طريقة لتجنب الانخراط في الخوف، حتى نبدأ في السمو فوق هذا العالم بالإضافة إلى التسامي فوق كوننا ضحايا، لأنَّ العالم لا يستطيع تهديدنا إلا من خلال الخوف. إذا جمدوا حسابنا المصرفي، أجروا تدقيق حسابات، هربوا منا، هجرونا، أطلقوا النار علينا، فإنَّ المسدس المصوب إلى رأسنا هو على الدوام المسدس ذاته، وهو مسدس الخوف. قد يكون هناك خوف من فقدان عضو من أعضاء الجسم، فلا نهاية لأنواع الخوف، ولكن ثمة نهاية لخوفنا وكوننا ضحايا الخوف.

سوف نتعلّم كيف نتخلّص من خوف الخوف، كيف نستمتع بتلك العملية، وكيف نبدأ في الشعور حقاً بالتحسّن حيال أنفسنا عندما نُدرك أنّنا لم نعُد ضحايا، ولم نعُد الكائن التافه الذي يقع تحت تأثير هذا الخوف الذي يعمّ كلَّ شيء. ليست المشكلة هي الخوف في حدّ ذاته وإنّما في حقل طاقة الخوف. نستطيع أن نبدأ في رؤية أنّنا نتحكم به لأنّنا مصدره. نبدأ من الاعتراف بالحقيقة أنّني «**أنا مصدر خوفي**»، ونعلم أنّه في حالة مزاجية مختلفة يكفُّ الأمر المخيف عن كونه مخيفاً. قد نقول عن الشيء الذي نخشاه: «أنا أخشى كذا»، ولكن عندما نكون برفقة

أحدهم أو في مزاج مختلف، على سبيل المثال مزاج مرح، ونمضي وقتاً جيداً في الضحك، حينذاك يكفُّ الأمر المخيف عن توليد الخوف، إذن فإنَّ مصدر الخوف ليس موجوداً هناك في هذا العالم.

ما من طريقة لتغلب المرء على خوفه من العالم لأنّه ما من طريقة للتحكّم في هذا العالم من أجل وضع حدّ لمخاوف الإنسان، كما لا يُمكن التغلّب على المخاوف من خلال تغيير المجتمع أو تغيير القوانين أو تغيير القواعد. إنَّ مصدر الخوف موجود داخل المرء نفسه.

تخيّل حدثاً جللاً. هناك وجهان: الأول هو الحدث في حدّ ذاته، والثاني هو كيفية شعورنا حياله. قد يُشعرنا التواجد المتزايد لرجال الشرطة في الحدث بالتحسن، ولكن في الحقيقة، أين ستكون الشرطة حين يتمّ السطو على شقتنا؟ في الطرف الآخر من البلدة. هكذا، فإنَّ معالجتنا للخوف هو أمر عائد إلينا حقاً ينبع من استعدادنا للاعتراف أنّنا مصدر الخوف، والذي يحصل داخل وعينا. إذن نحتاج إلى نتوجّه إليه حيث يتمّ اختباره بالفعل.

يختبر معظم الناس الخوف بطريقة بدنية نوعاً ما، ولذلك، فإنَّ الأمر الأول الذي ينبغي فعله تجاه تجربة مخيفة هو التخلص من إعارة أيّ اهتمام للفكرة. إنَّ الشعور بالخوف سوف يُولّد ملايين الأفكار بكلّ ما في الكلمة من معنى. ما من نهاية للأفكار المخيفة لأنّها تنبع من حقل طاقة الخوف في حدّ ذاته، والذي يُولّد سلسلة لا نهاية لها من المخاوف. من الناحية السريرية، تعود علينا معالجة أفكار محددة في حدّ ذاتها بفائدة محدودة، كما أنَّ الخوف يقوم ببساطة بتوليد المزيد من الأفكار لاحقاً، ولذلك نودُّ أن نستخدم تقنية تُعالج الخوف نفسه.

قد يتصوّر المرء شيئاً مخيفاً في حياته، أو شيئاً مخيفاً يتوقع حدوثه أو حدث سابقاً، او يُمكنه تخيّل تجربة مخيفة وحسب، من قبيل كونه مقيداً

على سكة القطار فيما تقترب القاطرة منه. عندما ينظرون إلى ما يتمّ اختباره، ويتخطون فكرة أنّ الأمر يتمّ اختباره أولاً في الجسم. رُبّما يُلاحظون التوتر في عضلات المعدة، وشعوراً بالغثيان في المعدة، رعشة في الذراعين والساقين، أو جفاف في الفم. يُصاب بعض الناس بمغص معوي أو صعوبة في التنفّس. أيّ كان، هم ينظرون داخل أنفسهم ويرون ما الذي يتمّ اختباره حقاً. إنّ الحقيقة الجوهرية تعني ما يتمّ اختباره، وليس ما يُفكّر المرء بخصوصه، أو المبادئ التي يُسقطها المرء على التجربة. إنّها ليست الأسماء التي نُطلقها عليها، وإنّما ما يختبره المرء حرفياً داخل نفسه.

تعتمد التقنية على مقاومة اختبار ما يتمّ اختباره حرفياً. تخلَّ عن مقاومة جفاف الفم. اسمح له أن يكون موجوداً وقُم بالترحيب به. تخلَّ عن مقاومة الشعور بالغثيان في المعدة والرجفة في الذراعين والساقين. عندما نفعل هذا، يتشتت تركيزنا عن التفكير فيما يتمّ اختباره. نتخلّى كلياً ونتنازل عن كوننا هذه الأحاسيس. إنّ التخلّي أشبه بكوننا شجرة صفصاف في مهبّ الريح.

تقول الحكمة الطاوية إنّ شجرة البلوط التي تُقاوم الريح، عرضة للكسر، أمّا شجرة الصفصاف التي تنحني مع الريح فهي تصمد. ننحني مثل شجرة الصفصاف مع التجربة المقبلة علينا، ونسمح لها أن تكون ونمتزج معها ونرحب بها. نقول: «فلنحظَ بالمزيد منها». عندما نفعل ذلك، سوف نكتشف أنّ هناك قدراً محدوداً من ذلك الإحساس، وهو الأمر الذي يُثير دهشتنا. كما لو أنّ الخوف الذي لدينا محدود الكمية. كيف لهذا أن يكون؟ كما لو أنّ هذا الخوف أشبه بخزان ضغط يحوي كلّ الخوف المكبوت الذي اكتسبناه على مدى الحياة، بدءاً من الطفولة. هناك يوجد كلّ الخوف الذي لم نسمح لأنفسنا باختباره، أو التعبير عنه، أو لم يتمّ السماح لنا بالتعبير عنه. لم يتمّ السماح لنا باختبار تلك

العاطفة، مثلما على سبيل المثال، لا يُسمح للجندي خلال الخدمة العسكرية بالتعبير عن خوفه لأنّه كان يُعتقد أنّه ليس من شيم الرجال أو لأنّه يُظهر جبناً، وهكذا تمّ كبت الخوف وقمعه ودفعه عميقاً وبعيداً خارج الإدراك.

إنّ المخاوف التي لم نكن نعيها قد ظهرَت بالآلاف في حياتنا. يظهر الخوف، فُنقوّي ظهورنا عن غير قصد، فيتمّ دفع الخوف بعيداً خارج الإدراك، أو نقوم بالنقر بأصابعنا على المقعد. يتمّ كبت الخوف بسرعة شديدة بحيث أننا لا نعي حتى أنّه كان موجوداً. تمضي السنون وقد راكمنا طاقة هذا الخوف، ويتزايد ضغط الطاقة وراء هذا الخوف وعندما تصل إلى نقطة محددة كما لو أنّ إبرة المؤشر قد وصلَت إلى الخط الأحمر على القرص المدرج، يبدأ ضغط هذا الخوف الآن في التعبير عن نفسه. ثمّ ينسكب على تجربتنا ويبدأ في تلوينها بلونه. إن لم نقُم بتفحصّه سنظنّ أنه أتي من العالم، ونلوم العالم على ذلك. نظنّ أنّها تجربة مخيفة تلك التي تحدث هناك في الخارج، وقلّما نُدرك أنّ خوفنا ليس غير ذاك الذي يتمّ إسقاطه على العالم.

ثمّ نعترف بمصدر هذا الخوف، والذي هو خوفنا المتراكم المتفرد. نبدأ في الترحيب به ونتطلّع إلى فرصة السماح لهذا الخوف بالخروج. يكون الإفراج الأساسي عن الخوف من خلال الاستسلام في العمق. تبقى الأحاسيس والتجربة الداخلية للخوف نفسها، بغضّ النظر عمّا نعتقد انّنا نخشاه. إن صوب أحدهم مسدسه إلى قلبنا وقال «أعطني كلّ مالك»، ما الذي سوف نختبره؟ سوف نختبر جفاف الفم، الوهن في الركبتين، وذلك الشعور القديم المألوف بالغثيان في المعدة. إن هاجمت دبابة العدو بيتنا ودمرته، وصوّبَت فوهة النيران نحو رؤوسنا، ما الذي سوف نختبره؟ يحدث الشيء نفسه حين يُمسك أحدهم فأراً فوق رؤوسنا. سوف نختبر جفاف الفم، غثيان المعدة،

المغص في الأمعاء، وذلك الشعور بالارتعاش في عضلاتنا.

كلٌّ ما علينا معالجته هو تلك الأحاسيس، ومن خلال تجريب هذه التقنية سوف نتعلّم أنَّ كلَّ ما علينا معالجته هو ما نختبره داخل الوعي في حدّ ذاته، سواء كان متمركزاً داخل الجسد أو في أيّ مكان آخر. بعد التأمل والعمل على هذا الأسلوب، سوف نُلاحظ أنَّ هذه التجربة تحدث في الواقع في المكانية الشاملة والمستفيضة. إنَّ ظاهرة العضلات المتشنجة والغثيان في المعدة وجفاف الفم يتمّ اختبارها في مكانية مبهمة ومستفيضة. نحن نسمح وحسب لتجربتنا أن تكون حاضرة دون مقاومتها. يبدأ الخوف في التلاشي، لأنّنا لأنّنا نُركّز على ذلك، و لم نعُد نُعير اهتماماً للأفكار. إنَّ الأفكار في حدّ ذاتها تقوم بتوليد المزيد من الخوف.

إذا كنا منشغلين جداً في هذا الأسلوب الذي يعتمد على التخلّي عن مقاومة الخوف، نُصبح الآن مُركّزين علي حقل الطاقة في حدّ ذاته. خلف هذا الخوف ثمّة طاقة، ونحن نتخلى عن مقاومة الإفراج التدريجي والتصريف لتلك الطاقة. من خلال ذلك الفعل نتخلّص من خوف الخوف، ولا يعود هناك رعب رهيب يُوقظنا في منتصف الليل، ولا يعدو الأمر كونه تجربة داخلية عاطفية يسهل معالجة أحاسيسها، إذ نستطيع أن نسأل أنفسنا: «هل أستطيع التعامل مع جفاف الفم حقاً؟ بالطبع أستطيع».

يُوجد هناك أسلوب آخر للتخلّص من المشاعر السلبية وهو التخلّي عن الصور الذهنية المرتبطة بها والتي تجذب وتُضخّم العواطف المُرافقة. فقط قُم برفض الصورة وقُم بإلغاء إغراء الانغماس فيها.

في أثناء قيامي بالأبحاث والتجارب على هذا الأسلوب بالتحديد، حظيتُ بتجربة تؤكّد أحد المبادئ التي تمّ تفصيلها. لقد عانيتُ طوال

حياتي من الخوف من الأماكن المرتفعة والذي كان حاداً إلى درجة أنّه عندما ذهبتُ في زيارة إلى «غراند كانيون» للمرة الأولى، لم أتمكّن من السير إلا على بعد مئة قدم من الحافة. لقد خلق عندي ذلك الشعور بالذعر حتى لدى رؤية أحدهم يقترب من الحافة. كنتُ أستخدم هذا الأسلوب كلّما استطعتُ وكنتُ أستمتع بالتقدم الذي أُحرزه من خلاله، لكن لم ينجح الأمر معي فيما يتعلّق بخوفي من المرتفعات. كنتُ أعمل على الخوف بجميع منابته في إطار تجربتي. في المرة التالية التي ذهبتُ فيها إلى «غراند كانيون» بعد مرور سنتين، ما أثار دهشتي، هو أنّني تمكّنتُ من السير على بعد عشرين قدماً من الحافة قبل أن يُعاودني الشعور بالتشنج في معدتي. تابعتُ استخدام هذه التقنية على مرور السنة أو السنتين القادمتين، وذهبتُ من جديد إلى زيارة «كانيون»، وكانت دهشتي أنني استطعتُ السير بالقرب من الحافة. فيما بعد، لاحقاً ركبتُ منطاداً دون أيّ شعور بالفزع. كنتُ مسروراً للغاية إزاء هذا التأكيد على قاعدة أنَّ ما كنتُ أقوم بتحريره كان الضغط المتراكم والطاقة لكلّ ذلك الخوف الذي رافقني عمراً. كما خزان الضغط، ما إن يُحرر نفسه، حتى لا يبقى إلا القليل والقليل يسكبه على تجربة الحياة.

إنَّ التخلّي عن المقاومة هو أمر فعّال للغاية، لأنَّ المقاومة تُوقعنا في شرك حالة معينة من الوعي، وهذه المقاومة موجودة في الداخل. إنَّ الخوف عاطفة سلبية تتدرج عند 100، وتُوقعنا في شرك الحقل، الذي لا نستطيع تجاوزه، فنُصبح ضحية لمخاوفنا الخاصة ما لم نعترف أنّنا نحن مصدرها. ما دمنا نُحاول تبرير الأمر والقول إنَّ مصدر الخوف موجود «هناك في الخارج»، نبقى عاجزين عن التغلّب عليه. ما إن نبدأ الاعتراف أنّنا نحن مَن يختبر، وأنّنا نحن مَن يضبط الطريقة التي من خلالها نختبر الأمور، حتى نُصبح أسياد الموقف. تتأثر قيمتنا الذاتية بذلك، ولا نعود الإنسان الضحية أو الخاضع للخوف، بل إنّنا شيء آخر

مختلف عن الخوف، وما الخوف إلا تجربة في الوعي، ولسنا مضطرين إلى منحه حقيقة من خلال إطلاق تسمية عليه أنّه خوف من شيء ما، الأمر الذي يُمكن أن يكون عملية لا نهاية لها.

إنَّ الخوف مُرتبط مع كلّ شيء في العالم عند الأشخاص الخوافين. إنَّ تغيير العالم لن يعالج الأمر. قد يكون المرء خائفاً بشدة وهو في وضع آمن للغاية، وقد لا يكون خائفاً البتة في موقف شديد الخطورة نظرياً. على سبيل المثال، يتعرّض شخص لعملية سلب، والذي هو أمر، ثمّ يكون عنده الخوف من التعرض للسلب، وهو أمر مختلف تماماً. إنَّ الخوف من التعرض للسلب لا يُشبه تماماً التعرّض للسلب. من الممكن جداً أن تمرّ ظروف غير مواتية في حياة المرء ولا يختبر الخوف على الإطلاق، بل في الحقيقة، قد يختبر المرء مُجرّد كونه شاهداً على الظاهرة.

لقد حدث معي شيء مشابه عندما وجدتُ نفسي وجهاً لوجه مع أفعى مجلجلة كبيرة جداً عند قمة جبل قريب. عندما كنتُ على وشك الدخول إلى الكوخ، كان هناك أفعى مجلجلة عملاقة ملتفة هناك تماماً أمام المدخل، وما إن رفعتُ قدمي لأتخطاها، أرجعَت رأسها إلى الخلف بحركة خاطفة، وكان لسانها يتحرّك بسرعة إذ كانت تتحضّر من أجل الانقضاض عليّ. في تلك اللحظة، لمعَت فكرة مخيفة في ذهني، ثمّ خطرَت لي فكرة الوصول إلى هراوة وضربها بها، أو الهرب، أو الصراخ طالباً النجدة. لم أكن أحمل مسدساً، ولكن رُبما كان في استطاعة أحدهم إطلاق النار عليها. كانت جميع أفكار حفظ النفس التي برمجني عليها الوعي الاجتماعي حاضرة.

لحسن الحظ، وإلا لما كنتُ أُحدّثكم عن ذلك، كنتُ قد تعلّمت هذا الأسلوب. أدركتُ في الحال أنَّ حياتي بكلّ صراحة متوقّفة على استخدامي له، ولذلك توجّهتُ تلقائياً إلى هذا الأسلوب بالذات.

تخليّتُ تلقائياً عن رغبتي في فعل أيّ شيء إزاء الخوف، وعن الرغبة في معالجة أو تغيير أيّ شيء حياله. بدلاً من ذلك، دخلتُ إلى ذاتي الداخلية، وسمحتُ وحسب للتجربة الداخلية أن تُحرر نفسها دون أيّ مقاومة. حتى أنني رحّبتُ بالمزيد منها، لأنّه بطريقة ما عندما ندخل فعلاً في تجربة وعينا المتفردة، نُدرك أنّ بقاءنا يعتمد على هذا وطالما كان كذلك. رأيتُ أنّ بقائي يعتمد بالفعل على مهارتي في التخلّي، الاستسلام إلى الإله، تحرير التجربة والتخلي عن مقاومتها. عندما فعلتُ ذلك، اختفَت الأفكار المخيفة في الحال وشعرتُ بحالة عميقة من السلام تنزل عليّ وعلى الأفعى.

كان الأمر أشبه بكوني شاهداً، وليس الشاهد المُقيّد بالجسد، وإنّما الشاهد في الوعي، والذي بدا كأنّه لا أبعاد له. كان هذا البعد اللاصوَري حينذاك هو الذي يختبر حضور حالة من الطمأنينة. كانت هذه الحالة العميقة قوية إلى درجة أنّها هيمنت على وعي كلٍّ من الأفعى وشخصية هذا الشخص الذي يُحدّثكم عن ذلك. نظرَت الأفعى إليّ باهتمام، رُبّما لم ترَ إنساناً في حياتها كلّها، وأنا على بعد أقل من قدم واحدة، أما أنا فنظرتُ إلى الأفعى ذات الجرس بفضول عظيم وفكّرتُ فيها كأُخت لي. كان كلانا مشمولاً في وحدة هذا الحيز لكينونتنا الخاصة بنا جنباً إلى جنب مع حالة من الحميمية الشديدة، والتي كان ينبع منها نوع من الفرح القلبي، وشعرتُ بالحُبّ تجاه الأفعى ينشأ من حقل تمّت إزالة الخوف منه.

بالنظر إلى خريطة الوعي، يُمكننا تتبع ما حدث. رُبّما كانت الأفعى ستستشعر خوفي والذي هو طاقة سلبية بالإضافة إلى غضبي ورغبتي في ضربها، ولكنّ ردة فعلها عبر نظام طاقتها كانت ستكون سريعة للغاية بحيث أنّ ضربتها كانت ستحدث قبل أن أُحرّك ساكناً. بدلاً من ذلك، وبسبب الظروف الخطيرة المُهددة، قمتُ أنا بالتخلّي تماماً. هل فعلتُ!

لقد تصرّفتُ من خلال الاستعداد للتخلّي ومن خلال القبول والحُبّ والفرح ومن خلال حالة من السلام العميق. إذا قمنا بمعايرة حقل طاقة تلك التجربة، نجد أنّه يبدأ عند 100، ولكنّه تقريباً وعلى الفور، ينتقل صعوداً إلى 600. ثمّ يسود حضور مطلق عميق، طبيعته الجوهرية هي السلام، أما قوته فهي مطلقة، وقد سيطر على التجربة برمتها. بالتالي، كلانا أنا والأفعى تسامينا فوق الخوف، وانتقلنا إلى سكينة خالدة. كانت الأفعى شبه مسحورة. نظرنا إلى بعضنا البعض بضع دقائق. كنتُ كارهاً لفكّ التعويذة عبر المغادرة. بعدها سعَت الحية بعيداً و لم تقُم بجلجلة ذيلها على الإطلاق..

إنَّ هذا مُهمّ للغاية لأنّه يُؤكّد على زيف نظام آخر من أنظمة اعتقاد الذهن والتي ينبغي علينا تعلّم كيفية التحرر منه، ألا وهو فكرة أنَّ الخوف مصدر سلامتنا. سوف نُلاحظ أنَّ الذهن يبدو كما لو أنّه يُقدّس الخوف وكأنه إله. يمتلك الذهن برنامجاً يقول: «إنَّ السبب في كوني على قيد الحياة عائد إلى مخاوفي. أنا على قيد الحياة لأنّني أسمح للخوف أن يُقرر ما سوف أفعله». إنَّ بحث دوافع بسيط سوف يُبين أنَّ نظام الاعتقاد هذا لا يزال سارياً. يقول الشخص: «حسناً، لو لم أخشَ أن أُصبح فقيراً في الكبر لما حصلتُ على تأمين، لو لم أخشَ من حادث سيارة لما قدتُ السيارة بحذر». هكذا يبدأ الشخص يعزو مصدر حيويته ومصدر حياته إلى الخوف، والذي هو إله حياتهم. لقد بدأوا حقاً في عبادة الخوف.

نستطيع أن نرى من خلال المثال أعلاه أنَّ العكس تماماً هو الصحيح. إنَّ ما يضمن بقاءنا على قيد الحياة هو غياب الخوف واستبداله بالحيطة والفطرة السليمة الواقعية. لقد تدبرنا أمر بقائنا على الرغم من جميع مخاوفنا، وليس بسببها. نستطيع اتخاذ قرارات مبنية على الاختيار العقلاني، وعلى معرفتنا، وعلى القيمة النابعة من كينونتنا، دون السماح للخوف أن يدخل الصورة على الإطلاق. طوال اليوم نتخذ قرارات

مبنية فقط على إدراكنا للحقيقة دون تورط أيّ نوع من الخوف، فالخوف ليس ضرورياً. تسود فكرة أنَّ الخوف أمرٌ مفيد لنا، وأنّه نافع ويملك جميع أنواع الفوائد المخفية والغامضة. سوف ينظر الناس إلى الوراء ويُسوّغون كيف حملهم الخوف على فعل ذلك، ولكن للأسف، لا يُمكنني سوى أن أقول: «للأسف»، إنَّهم لم يفعلوا ذلك انطلاقاً من الحُبّ تجاه أنفسهم، أو تجاه إخوانهم في الإنسانية. للأسف أنَّهم لم يفعلوا ذلك انطلاقاً من الحُبّ تجاه الحياة في حدّ ذاتها، والحُبّ تجاه حياتهم المُتفردة والحُبّ تجاه جسدهم. لماذا لا نفعل أشياء تجاه جسدنا بدافع الحُبّ بدلاً من الخوف من العواقب؟ لماذا لا نبقى أصحاء وسعداء لأنَّنا نُحبّه ونُثمّنه، وليس لأنّنا نخشى أزمة قلبية أو شيئاً آخر؟

هناك تقنية أخرى للتخلّي عن المزيد من هذا الخوف، والتي أدعوها «سيناريو الحالة الأسوأ». إذا تبعنا المخاوف ورحنا نتساءل: «لماذا أنا خائف من هذا؟»، سوف نرى أنّه يقودنا إلى خوف آخر. لماذا نحن خائفون من قيادة السيارة؟ لأنَّنا رُبّما نتعرّض إلى حادث سيارة. لماذا نخاف من الحادث؟ لأنّنا قد نتعرّض لإصابة. ماذا لو تعرضنا للإصابة؟ قد نُعاني من الألم، وهكذا دواليك. سوف نجد أنَّ كلّ خوف يقودنا في نهاية المطاف إلى الخوف من الموت، الخوف من موت الجسد. سوف يُفضي إلى الخوف من إذا كان الناس يُحبوننا أو يُوافقون الرأي معنا. إذا نظرنا إلى الخوف وتابعنا سؤال أنفسنا عن الخوف الذي يُثيره ذلك، وما الخوف الذي يُعتبر أساس ذلك، سوف نصل في النهاية إلى سيناريو الاحتمال الأسوأ.

على سبيل المثال، لنفرض أنَّ مخاوفنا المالية هي نفاذ المال كلياً من بين أيدينا، أو ألا يكون لدينا مكان نعيش فيه، أو ألا نملك المال من أجل الطعام واللباس، وأنّنا سوف ينتهي بنا المطاف نصف عراة في مكان ما على قارعة الطريق في الطقس البارد دون مكان ناوي إليه ودون أيّ

مساعدة طبية. إنَّ ما نفعله باستمرار هو التخلّي عن مقاومة الشعور بهذا وتصوّر الأمر المُحتمل الأسوأ الذي يُمكن أن يحدث لنا، كأن ينتهي بنا المطاف في مزرعة فقيرة أو جالسين على قارعة الطريق مثل بائع أو بائعة مُتجوّلة. ثمّ نسمح لأنفسنا بتصوّر أسوأ سيناريو محتمل. ها نحن هناك نجلس وحقيبتنا جانبنا، جالسين على قارعة الشارع الباردة عند منتصف الليل، ولا أصدقاء لنا.

تتخيّل الخوف الأسوأ المحتمل مهما كان ونُواصل العملية. إن كنا سندخل داخل أنفسنا ونُتابع التخلّي عن مقاومة التجربة الداخلية لما يطلع علينا، سرعان ما سينفذ الخوف من السيناريو الأسوأ. إذا تابعنا هذا التمرين مدة كافية، سوف نجلس في نهاية المطاف ونُعالج «الأسوأ» الذي يُصوّرنا ونحن نُوضع في التابوت والجميع يمرّ ويُلقي نظرة علينا. إنَّ أسوأ سيناريو يُمكن لمعظم الناس تخيله هو الموت الجسدي.

إنّه الاعتقاد أنّنا الجسد المادي وأنَّ ذلك هو جلُّ ما في الأمر بالنسبة إلينا. عاجلاً أم آجلاً، نصل إلى ذلك الخوف، وعندما نصل، نجلس معه بالطريقة ذاتها التي جلسنا فيها مع أيّ خوف آخر. نقوم بالتخلّي عن الموت، والذي هو مُجرّد اسم، فكرة، مبدأ. لا نملك تجربة عن حقيقة ذلك، فقط أوهامنا وأفكارنا ومعتقداتنا، ولذلك، ينبغي علينا أن نُسمّيه على أنّه مُجرّد وهم في أذهاننا. إنَّ ما يختبره الناس حقيقية عندما يتصوّرون ذلك ويتخلّون عن مقاومة هذه المشاعر والأحاسيس هو أمر مفاجئ للغاية. عندما يجتازون العملية بأكملها ويُصبحون ذاك الذي هو أكبر من التجربة برمتها، يُدركون أنّهم قد نجوا من السيناريو الأسوأ المحتمل.

أولاً، تخيّلتُ كوني بائعاً متجولاً. مع مضي الوقت نفد الخوف واستمتعتُ بذلك. فكرتُ أنّه سوف يكون مُمتعاً حقاً أن أقوم وحسب

بما أودُّ فعله، التسكع مع الأشخاص الذين أرغب في التحدّث معهم، وألا أضطر إلى الذهاب إلى العمل أو دفع أيّ فواتير، وألا يكون لديّ أيّ أقساط تأمين أو سيارة أدفعها. لا بأس في ذلك، لأنّه سوف يكون بناء على اختيار وليس من كوني ضحية. سوف تكون تجربة مختلفة وحسب والتي هي في تناقض عظيم مع بقية حياتي.

عند وجود كامل الاختيار، لا يُوجد خوف، بل يختفي الخوف. إنَّ الأمر الأسوأ الذي يُمكن أن يحدث هو أن ينتهي بنا الأمر على قارعة الطريق، وأن نعيش ذلك النوع من الحياة، ولكنَّ الخوف منه قد اختفى. ربما لا أختار ذلك النوع من الحياة، لكن إذا كان لا بُدّ أن يحدث الأمر، فلن يكون مليئاً بالخوف. لم يعُد الخوف من ذلك يُسيّرني، ولذلك لستُ مضطراً إلى الخلود في السرير ليلاً والقلق حيال ما قد يحدث إذا نفد مني المال ذات يوم. مهما كان كمّ المال الذي يملكه المرء يبقى ذلك الخوف حاضراً. إنَّ فكرة أنّنا نستطيع كسب المزيد والمزيد من المال وتكديسه في المصرف هو أمرٌ غير ذي جدوى. أعرف أحدهم بلغَت ثروته ستين مليون دولاراً، وانتهى به الأمر مفلساً، وكان عليه أن يبيع ممتلكاته الشخصية كي يدفع فواتيره.

هل بإمكان ستين مليوناً حمايتنا من ذاك الذي نخشاه؟ بالطبع لا. لن يحمينا المال على الإطلاق، ولا المتاريس، ولا وضع ستة أقفال على بابنا، ولا توظيف المزيد من رجال الشرطة. إنَّ الوقاية الوحيدة هي الاعتراف أنّنا مصدر خبرتنا الخاصة، وأنّنا الأسياد عليها، وأنّنا نستطيع معالجتها، وأنّنا أعظم من ذلك.

يُحاول الذهن باستمرار تبرير خوفنا. بالطبع، إنّه يقول: «حسناً، هناك الكثير من حالات السلب ولذلك فإنَّ خوفي مبرر». لماذا يُوجد خوف مبرر؟ مَن يحتاجه؟ لماذا لا نسير إلى البيت باختيارنا بطريقة نعلم

أنَّها لن تتسبب لنا بمثل هذا الهجوم؟ لماذا لا نفعلها انطلاقاً من حُبّ المرء لنفسه بما فيه الكفاية؟ لماذا لا نفعلها انطلاقاً من الاستمتاع بالحياة وتقديرها إلى درجة أنَّنا لا نُريد أن نُجازف بها باختيارنا؟

إنَّ البقاء لا يعتمد على الخوف من تعرّضنا للسلب أو السرقة، بل يعتمد على ما قبل الاختيار والذي يتمّ في ذهن غير خائف، لأنَّه بسبب «عدم الخوف» أنا على قيد الحياة اليوم. لم يكن خوفي هو ما حال بيني وبين انقضاض الأفعى يوم كانت تبعد عني بضع إنشات بالفعل، بل كان ذلك راجعاً إلى الاستغناء عن الخوف والتخلّي عنه. من المُمكن أن يكون هناك مواقف خطيرة وعسيرة للغاية «مثل الحرب لعالمية الثانية، وغيرها» ولا تختبر سوى المرح والسعادة والثقة في هذه الظروف. لقد سبق أن مشيتُ بين جماعة من السفّاحين الذين لا يتوانون عن مُهاجمة أيّ شخص يحمل في صدره خوفاً، ولقد فعلتُها وابتسامات السعادة والطرب على وجوههم. لقد «ابتهجوا» عندما مرَّ شخص مثلي بينهم وهم يحملون مسدساتهم وسلاسلهم وسكاكينهم المرعبة. لو فعلتها انطلاقاً من الخوف، لقاموا بتحدي تلك الوقاحة وهاجموني. لقد جاءت السلامة من التخلّي عن الخوف، ومن دون الخوف أو التبجح، لم يكن لديهم ما يلعبون عليه عاطفياً.

إنَّ التخلّي عن السيناريو الأسوأ هو أمرٌ فعّال إلى أبعد حد. عندما نفعل هذا، سوف نُصبح واعين أنَّ شيئاً ما كان يضبط الخوف داخلنا. الآن وقد خسرنا خوفنا من الخوف، عندما يظهر لنا نقوم بالسير معه وحسب. في إحدى المرات بقيتُ أتجوّل وأنا خائف مدة أسبوعين كاملين. مع ذلك الشعور بالارتجاف الكهربائي يسري في جسمي، كنتُ أذهب إلى العمل وأعود ولكنَّني تابعتُ وحسب السماح للخوف بالسريان في داخلي لأنَّني كنتُ أُدرك أنّه سوف ينفد. عندما نفعل ذلك، رُبّما نُدرك أنَّ هناك مصدراً آخر يُبطّن الخوف الأصلي نبدأ منه ألا وهو الشعور بالذنب.

الآن نبدأ في رؤية قيمة العمل الذي يدعوه العالم بالوعي الروحاني أو ما شابه، ونستطيع أن نرى فائدة هذه التقنية من خلال التركيز على أهمية الغفران. عندما نُسامح أنفسنا وغيرنا من البشر ونُحيل أيّ حكم إلى الإله، نبدأ في إدراك أنّه من خلال التخلّي عن إدانة أنفسنا والآخرين، يبدأ الشعور اللاواعي بالذنب في تلطيف الخوف نظراً لأنَّ الخوف كان موجوداً في الذهن لأنّنا توقعنا على نحو لاواع عودة انتقامية لهجماتنا. إنّنا نتوقع الثأر والهجمة المضادة. إنَّ كلَّ فكرةٍ سلبية أو عدوانية نتبناها عن الآخرين تُولّد مخاوفنا الخاصة لأنّه على الصعيد النفسي أو الذهني، والذي يخفى على العين المجردة، يبدو كما لو أنّنا نبني لأنفسنا ذاك الذي يُهدد بالعودة إلينا. نتعلّم أنَّ ذلك الخوف يبدأ في التلاشي عندما نتخلّى عن غضبنا وعدوانيّتنا وانتقاداتنا والأفكار التي تُدين الآخرين. نتعلّم أهمية التخلّي عن الأفكار التي تجعل الأشخاص الآخرين على خطأ. نبدأ في تقديرهم ومحبة كينونتهم وما هم عليه. نبدأ في رؤية أنفسنا مختلفين، وبالتالي نبدأ في رؤية الآخرين على أنّهم مختلفين، ونُصبح على استعداد لأن نُسامح وننسى ونتغاضى.

في النتيجة، نبدأ في رؤية أنَّ كلَّ الأمور التي نُدينها لدى الآخرين هي في الواقع مُجرّد تعبيرات عن إنسانيتهم. إنَّ ما كنّا نُدينه في أنفسنا وفي كلّ مَن عدانا هو الإنسانية، وبراءة ذلك الطفل الصغير في الداخل، والذي صدّق كلَّ ما سمعه فيما نحن نكبر. إنَّ وعي الطفل بريء، أليس كذلك؟ إنه يُحبّ ويثق بوالديه، يُحبّ أمه، ولذلك، تتمّ برمجة براءة الطفل. إنَّ براءة الطفل هي التي تُصدّق كلَّ ما يُخبره به والداه ومعلموه والبرمجة السياسية والاجتماعية التي تحصل عبر التلفاز وأنظمة الاعتقاد في البلد.

مَن الذي أو ما الذي صدّق ببراءة جميع أنظمة الاعتقاد التي في ذهننا؟ مَن الذي صدّق ببراءة ما نُؤمن به؟ إنّه تفكير البراءة في الداخل،

لأنَّ تفكير الطفل البريء، وطبيعة الوعي في حدّ ذاته، لم تتغيّر منذ أن وُلدنا. إنَّ ذاك الذي يقرأ هذا في هذه اللحظة هو الوعي البريء عند الطفل والذي يقول: «أنا أُصدّق هذا، وأتبناه». إنَّ الطفل الصغير لا يموت أبداً، وتبقى البراءة حاضرة. نرى في عالم اليوم أفعال شبان جاهلين وسريعي التأثر، تمّت برمجتهم على الكراهية «للمفارقة من خلال الدين»، حيث يُؤمنون أنَّ كراهيتهم وقتلهم للأبرياء هو أمر «جيد» أو حتى «مُقدّس».

نبدأ في رؤية تلك البراءة الجوهرية، ونُدرك أنَّ جميع الأمور التي سبق لنا أن تعلّمناها والتي اتضح لاحقاً أنّها خاطئة قد تمّ قبولها دون تفكير انطلاقاً من الحالة الجوهرية لعدم معرفة الحقيقة، وأيضاً من تعلّمنا لذاك الذي يُجافي الحقيقة. من أجل ذلك، نحن على استعداد للتخلّي عن إدانة الآخرين وإدانة أنفسنا. نبدأ في الاعتراف ببراءتنا وبراءة الآخرين. من سوء الحظ وربّما المؤسف أنَّ التضليل قد دخل إلى الذهن البريء.

قد ننظر إلى الذهن بوصفه «الكيان الصلب» لجهاز الحاسوب، وإلى أنظمة اعتقاده على أنها البرامج. هل يستطيع الطفل ذو الخمس سنوات أن يرتاب في النظام السياسي الذي يسمع وصفه في الروضة من قبل زملائه ووالديه وجديه؟ نستطيع أن نرى أنَّ السبب هو «جهله». انطلاقاً من براءة «جهله» يُؤمن بما يُؤمن به. في النتيجة، نحن عازمون على مسامحة الآخرين وعلى تفهمهم بدلاً من إدانتهم.

من هذا الفهم ينشأ التراحم. إنَّ الشخص الرحيم ليس عنده مخاوف. ماذا هناك يخافه في هذا العالم المتراحم طالما أنّنا نحن مصدر تجربتنا الخاصة وتراحمنا عندما نعترف بها داخل أنفسنا؟ نرى براءتنا وبراءة الآخرين ونحظى بتجربة العالم الرحيم المُحبّ. لم نعُد نسير خائفين، لأنّنا لم نعُد نخلق الخوف داخل أنفسنا. ندرك أنّنا نحن مصدر

مخاوفنا، فلم يكن العالم يوماً مصدر خوفنا، بل نحن المصدر. إنَّ التخلّي عن خلق الخوف وتنميته من خلال الشعور اللانهائي بالذنب، والذي ينبع على نحو لا نهائي من الأحكام التي غرزتها التهيئة الاجتماعية فينا، يجعل الشعور اللاواعي بالذنب يتلاشى. إنَّ التخلّي عن الشعور اللاواعي بالذنب يتطوّر خارج إدراكنا.

في كلِّ مرة نُقرر فيها الكفَّ عن إدانة شخص ما، ونُحاول فهمه عوضاً عن ذلك، ينخفض شعورنا اللاواعي بالذنب. في اللاوعي، تكون العين بالعين والسنّ بالسنّ. إن كنّا نتمنى لشخص ما أن يسقط ميتاً، ما الذي نفترض أنّه يُقابله في تفكيرنا اللاواعي؟ لا بُدّ أنّنا سنسقط صرعى. إنّنا لا نعتقد أنَّ فكرة من قبيل «يا ليت فلاناً يموت» لها أيّ علاقة بمخاوفنا من أزمة قلبية، ولكنّها كذلك بالطبع. عندما نتخلّى عن تمني الموت للآخرين، سوف نجد على نحو مثير للاهتمام، انَّ مخاوفنا وهوسنا بأنّنا قد نُصاب بانسداد تاجي وجميع احتياطات الحمية المرافقة له، سوف تتلاشى. بدلاً من ذلك، نكون مطمئنين للغاية حيال الأمر برمته لأنّه عندما يحين أوان الرحيل سنرحل، وإذا بقينا سنبقى، هل الأمر مُهمّ!

إنَّ ما نُقدّره هو الحياة، فنحن لم نعُد نُركّز على النهاية المحتملة للحياة، ولذلك ندخل في تجربة مختلفة لاختبار الحياة ولِمَن نحن عليه في الحقيقة. نحن ذاك الذي في داخله يجري هذا الاختبار. ثمّ، وكما تُصوّر قصائد الثيران العشرة التقليدية، بدلاً من أن يتمّ سحبنا بركبتين داميتين وثياب ممزقة ضدّ إرادتنا من قِبل ثور الخوف، نستطيع الآن ربط هذا الثور بالشجرة، لأنّنا حددنا الجاني. بما أنّنا تخليّنا عن الخوف من الثور، نُصبح الآن نحن السيد. نمتطي ظهر الثور ويُصبح الثور وديعاً، فنحن السيد. لقد تماهينا مع حقيقة مَن نكون و لم نعُد الضحية.

إنَّ كوننا ضحية ينبع من اللاوعي. إنَّه يعني كوننا غير واعين لتنزيل إعدادات اللُّعبة الذي كان يجري في أذهاننا. بمُجرّد أن نُصبح واعين لهذا، فذلك يعني أنَّنا خرجنا منه بالفعل. في الوقت الذي تفرغ فيه من قراءة هذا، تكون قد نهضتَ من كونك ضحية، وأنت تربط الثور إلى الشجرة. عندما نُمارس هذه التقنيات التي تمّ تفصيلها، سرعان ما سنجلس على ظهر الثور.

عندما يظهر لنا الخوف، نُرحّب به ونقول: «عظيم! يا لها من فرصة للتخلّي عن المزيد من ذلك»، لأنَّنا مع حلول هذا الوقت نشعر بفائدة تناقص المخاوف التي حملناها معنا طوال العمر. قلّما يُدرك الناس حجم المخاوف التي يتبنونها إلى أن تبدأ في الاختفاء، ومن هنا تُصبح محيرة للذهن، إذ نقول: «لم أُدرك قط أنَّني كنت إنساناً خوافاً إلى هذه الدرجة». رُبّما يسهل فهم هذا أكثر إذا ما عُدنا إلى خريطة الوعي كي نستطيع فهم الرابط بين حقول الطاقة وبين الطريقة التي نختبر العالم من خلالها.

إنَّ الذهن قويّ إلى درجة أنَّ الطريقة التي يتبنى فيها تجربتنا تُحدد بكلّ ما في الكلمة من معنى تجربتنا. يخلق الخوف رؤية معينة للعالم تنزع إلى أن تكون نبوءة ذاتية التحقيق. تُظهر أبحاث جامعية حديثة، بالإضافة إلى أبحاثنا الخاصة، أنَّ ما يتبناه المرء في ذهنه ينزع إلى أن يتجلّى داخل خبرة المرء عن هذا العالم. يغدو عالم خبرتنا حينها التمثيل الخارجي لما كنّا نتبناه في الذهن، ولذلك، فإنَّ حياتنا هي في الحقيقة عالم من المرايا. إنَّ ما نراه ونختبره حقاً هو إسقاط لمستوى وعينا المتفرد. من الصعب تصديق هذا وفهمه فهماً تاماً، ولكن من أجل إعطائنا لمحة عنه هناك حقل كامل يستحقّ الدراسة في حدّ ذاته. يُعلّمنا الحكيم «رامان ماهراشي» أنَّ العالم الذي تراه «الإدراك الحسي» غير موجود، بل إنه وهمي «مايا بوذا».

على خريطة الوعي، دعنا نُقارن مستوى الوعي مع عواطفه، ومع نظرتنا إلى العالم، وكيف لهذا أن يمنحنا نظرتنا عن الإله. في قاع الخريطة يُوجد حقل طاقة سلبي يُدعى الشعور بالذنب وهو يتدرج عند قوة 30. إنَّه عالم كراهية الذات، وتدمير الذات، وشخص أرهق كاهله الشعور بالذنب. إنَّه يرى العالم كعالم الخطيئة والمعاناة، ممّا يُشير من خلال هذا السياق إلى أيّ نوع من الإله سوف يحكم هذا العالم من المعاناة والخطيئة اللانهائيين. إنَّ النتائج المنطقية للخطيئة في ميدان الوعي الجمعي هي أنَّ الإله هو المُدمّر المُطلق. إنّه يعاقبنا من خلال الهزات الأرضية وثوران البراكين والفيضانات والأوبئة وغيرها. لقد خلق الإله عالماً من الخطيئة والمعاناة يتمّ فيه تدميرنا، ويتمّ فيه إلقاء أرواحنا في الجحيم إلى الأبد. إنَّ ذلك هو السيناريو الأسوأ.

عندما يرتفع وعي المرء إلى حقل طاقة **اللامبالاة** عند 50، والذي هو مستوى اليأس وفقدان الطاقة، يتمّ رؤية العالم والحياة على أنّهما ميؤوس منهما نسبياً. في النتيجة، هناك بعض الفلاسفة المشهورين الذين قالوا إنَّ الإنسان هو لا شيء وأنَّ الإله ميت، وأنَّ هذا عالم يائس. إنَّ النظرة إلى الإله من هذا المستوى هي أنَّ الإله ميت، أو على الأقل قاس وغير مبال بمعاناتنا.

عندما نرفع مستوى وعينا ونرتقي بإدراكنا، ننتقل حينها إلى مستوى الحزن، الذي يُقدّم نظرة سلبية عن العالم وعن أنفسنا. إنَّ العواطف هي الندم والخسارة ومشاعر القنوط والتشاؤم. إنّ الشخص الذي يتبنى حقل طاقة الأسى يرى هذا العالم حزيناً بينما يسير الناس في الشارع، وعندما ينظر هذا الشخص إلى العجائز يرى كم هو مُحزن كونهم عجائزاً، وعندما ينظر إلى الأطفال، يُفكر كم هو محزن ما سوف يضطرّ هؤلاء الأطفال المساكين الأبرياء لاختباره في الحياة، وعندما يفتحون الجريدة، يرون الحزن في كلّ ما يجري في العالم. إنَّ نوع الإله الذي

يُناسب ذلك الحزن سوف يكون الإله الذي يتجاهلهم. نتيجة ذلك، يكون الشخص غير ذي قيمة، ولذلك يقولون: «أنا مُجرّد كائن تافه، ولا يُمكن أن يكون للإله أيّ اهتمام بي. إذا كان موجوداً على الإطلاق، فسيكون الإله الذي يتجاهلني».

ماذا عن الشخص الخواف الذي يتبنى حقل طاقة الخوف؟ نرى أنّه هو الخالق لذلك والمالك والمصدر. إنّ مشاعر القلق والفزع والذعر وتدني تقييم الذات تُؤدّي به إلى رؤية هذا العالم كعالم مُرعب. عندما يمشي في الشارع، يرى الخطر في كلّ مكان. يفتح الجريدة مذعوراً ويقرأ عن الإفلاس وعن الجريمة. يسير في الشارع فيرى حوادث السيارات واحتمالات التضوّر جوعاً. إنّ إله حقل وعي الرعب سوف يكون عقابياً للغاية، يكره البشر نوعاً ما ويرمي بهم في عالم كوابيس لا نهاية لها. إنّ خالق مثل هذا الكابوس هو إله عقابي للغاية وانتقامي، ويُقابل الأذى بمثله، ويُصبح هو من ينزل العقاب.

عندما ننتقل صعوداً نحو الرغبة عند 125، نطاق الضفيرة الشمسية، نجد الاحتياج والتوق الشديد، وما يجعل الشخص يركض في الأرجاء دون أن يكون هناك ما يُرضيه، ومهما كان ما يحصل عليه المرء، فلن يكون كافياً. يملك المليونير خمسين مليون دولار وسوف تُصبح ستين مليون دولاراً، ثمّ يكون لديه ستين وسوف تُصبح سبعين. إنّه لا يصل أبداً إلى نهاية الطريق لأنّه ما من نهاية. عندما يكبر في السنّ، تطول أظافره ويسكن في يخت ويرتاب في كلّ شيء ويُفكر لماذا يُعاديه العالم بأكمله، ولا يفهم لماذا هو عاجز عن العثور على السعادة، مع أنّ السعادة عند مستوى 500، وليس 125.

إنّ هذا الشخص عالق في شرك الحاجة والرغبة الملحة في المزيد والمزيد، ولذلك فهو يرى العالم مُحبطاً. إذا كان الشخص يطلب

باستمرار، حينها يكون العالم يمنع عنه باستمرار. عندما ينظر المرء إلى حقائب المجوهرات المعروضة في المتجر، تظهر تلك الرغبة الملحة، فهو يُريد ويريد تلك المجوهرات. إنَّه يُريد الرغبة. إذا ما حصل على المجوهرات، سوف يشعر بالرضا، ولكن ليس بالسعادة. هناك رضا مؤقت، ولكن ما نوع الإله الذي يحول بين الشخص وبين ما يرغب فيه؟ حينها يشعر الشخص أنَّه منفصل عن الإله، هذا إن كان هناك إله على الإطلاق. هناك إنسان وهناك إله ولكن ما من علاقة تربطهما.

إنَّ السخط الناتج عن عالم الرغبات المُحبط هذا يُؤدّي إلى الغضب والغيظ والكراهية والمظالم والحرب والجريمة. هناك التمدد المبالغ فيه لهذا الشخص الغاضب، الذي يظهر في بروز أوعيته الدموية، واستشاطة الحيوان الذي في الداخل غضباً. يرى الشخص الغاضب هذا العالم تنافسياً. عندما يفتح أحدهم موقفاً لبيع السيارات المستعملة بالقرب منه، يكون غاضباً، ويعتقد أنَّ الشخص سوف يسلبه تجارته. إنَّه لم ينتقل بعد إلى عالم التعاون حيث كلّما زاد عدد محلات بيع السيارات المستعملة في الجوار، زادت التجارة لأنَّهم سوف يجذبون الناس من كلِّ مكان. إلا أنَّه لن يُفكِّر البتة في التعاون، بل يُفكّر بدلاً من ذلك في المنافسة ويُصبح مستقطباً، هو في مقابل هم. هكذا يرى العالم تنافسياً وإلهاً يُقابل الأذى بمثله، ويجعل منه غضبه عقابياً للغاية وانتقامياً وساعياً وراء الثأر. «أنا إله غيور وحاقد وسأنال منكم. أنا آتٍ كي أنال منكم»، إذن فالإله هو العدو، وهو آتٍ للنيل منه. كيف له أنْ يرتاح أو يصل إلى أيِّ نوع من الإدراك في ذلك النوع من حقول الطاقة؟

من الغضب ننتقل صعوداً إلى الغرور الموجود عند مستوى 175، ويحمل معه الجوانب السلبية من إنكار وعجرفة واحتقار. إنَّ العملية التي تجري في الذهن هي عملية انتفاخ الذات، إذ يعيش هذا الشخص

في عالم من المكانة. عندما يسير في شوارع المدينة فهو لا يرى سيارتك من نوع «كاديلاك» وحسب، بل الطراز وسنة الإنتاج. لم أُدرك أنها تأتي في طرازات، بل كنتُ أعتقد أنَّ سيارة «كاديلاك» هي مُجرّد سيارة «كاديلاك»، كلا يا سيدي، لقد اكتشفتُ أنَّ هناك طرازات مختلفة لسيارات «كاديلاك»- لقد نسيتُ أسماءها، ولكن بغضّ النظر، فإنّ أحدها يمتلك منزلة أرفع من الأُخرى. هكذا، فإنَّ اهتمام الشخص بغيره من البشر يعتمد على مكانتهم: «آه، إنَّه رئيس كذا وكذا»، أو «إنّه مجرد عامل بسيط». إنَّه ليس المال بل المكانة التي يمنحهم إياها المال.

ما نوع الإله الذي يُمكن لذلك الشخص أن يراه من مستوى الغرور؟ قد يكون هناك خياران. نتيجة النكران والعجرفة الفكرية، يستطيع المرء أن يقول إنَّ الشق الأيسر من الدماغ يُنكر وجود الإله، أو يستطيع المرء أن يقول إنَّ موقفه هو الموقف الصحيح، ولذلك فالجميع على خطأ، وبالتالي، ينتهي بهم الأمر بالشكوكية والتعصب الأعمى. إنَّ هذا هو مصدر جميع الحروب الدينية: «إنَّ وجهة نظري الدينية هي الصحيحة، بالتالي فإنَّ وجهة نظرك لا بُدّ أن تكون خاطئة». يُؤدّي **الكبرياء** بالمرء إلى وضع مستقطب من «أنا على حق، وأنت على خطأ». إنَّ القلق الذي يُصاحب هذا يضع الشخص في موقف دفاعي لأنَّه يعيش في عالم الربح أو الخسارة.

عندما ننتقل صعوداً نحو الشجاعة عند مستوى 200، نجد الملاءمة للمرة الأولى. هنا يكون الشخص قادراً على المواجهة والتكيف والتعامل، ويُصبح مُتمكناً، لأنَّه بدأ يقول الصدق عن نفسه. إنَّ الشخص من مستوى الشجاعة يسير في الشارع نفسه ويرى عالم الإثارة والتحدي والفرص. إنَّه عالم مُشوّق للتعلم والنماء والتوسّع ومراقبة الآخرين وهم يكبرون. هناك فرح داخلي ينبع من توسيع

المرء للحيز الداخلي الخاص به. إنَّ الشجاعة هي التي وطدت أسس الولايات المتحدة الأمريكية والغرب. لقد خلقت جميع الإمبراطوريات الصناعية والمشاريع العلمية، وأوصلتنا إلى القمر. إنَّه عالم من النماء والتوسّع.

ما نوع الإله لذلك المستوى من الوعي؟ يملك الشخص عند ذلك المستوى من الوعي ذهناً منفتحاً للمرة الأولى. إنَّه لا يفترض بغروره أنَّه يملك الإجابة، وليس منسجماً البتة مع السلبية الانتقامية. إنَّه يقول لأول مرة: «أتساءل إن كان هناك مثل هذا الكيان، وهل هناك شيء أعظم من الذات الشخصية. أنا منفتح على معرفة ما يتعلّق بذلك». ثمّ يتعامل مع مسألة الإله كما فعل مع مسألة العالم، بوصفها فرصة مثيرة للاكتشاف، ويكتشف أنَّ البحث الروحاني أمر مُمتع، وأنَّ الأمور التي تمَّ اكتشافها نافعة وتُثير الفضول.

إنَّ حقل الطاقة التالي، وهو الحياد عند مستوى 250، ينتج عن عدم التعلق. يقول هذا الشخص إنَّه لا بأس إن حصل على الوظيفة، ولا بأس إن لم يفعل. إنَّه غير متعلق بشيء ولا يُسيّره العالم. تتزايد قوته بشدة لأنَّه لم يعُد ضحية بعد الآن، ولم يعُد العالم يتحكّم به بعد الآن، إذ يقول: «إن بقي هذا الشخص في حياتي مرحبا، وإن لم يبقَ سوف أجد شخصاً آخر أكون معه». إنَّه لم يعُد يعيش في الخوف، فقد انتقل إلى نوع معين من حال «لا بأس»، وهو ينظر إلى العالم على أنَّه «فليكن» الآن. إنَّ الإله لهذا العالم «الحسن» لا بُدّ أن يكون إله حرية التمدد والاكتشاف. «إذا كان هناك إله، فلا بأس بذلك بالنسبة إليّ، وإن لم يكن فلا بأس كذلك». هناك انسجام داخلي مع الإله: «إن كان هناك إله، فسوف يكون عادلاً، وسوف أعرف عن ذلك عندما يحين الوقت، وإن لم يكن هناك إله، فلا بأس بذلك بالنسبة إليّ كذلك الأمر».

عند مستوى الاستعداد وتدرج 310، يُصرّح المرء الآن بنواياه ويقول: «أجل» للحياة. «أنا أنضمّ وأنسجم مع نفسي، أنا أتفق مع الأشياء». يبدأ المرء في اختبار استعداده لأن يكون بالخدمة، بالإضافة إلى بعض السعادة، وينظر إلى العالم على أنّه ودود. عندما يكون المرء عازماً يكون العالم ودوداً. الآن يسير هذا الشخص في الشارع ويرى الناس كأصدقاء محتملين. كلّ ما على المرء فعله هو أن يتوجّه نحو سيدة عجوز ويقول «مرحبا، يا له من يوم جميل»، فتقول هي: «أهلاً، لم يتحدّث أحد إليّ طوال الصباح. أليس هذا لطيفاً؟». إنّ العالم مكان ودود وقد يُصبح الإله واعداً ومفعماً بالأمل. إنّ إله العالم الودود سوف يكون إلهاً ودوداً. حتى وإن كان المرء لا يُؤمن به، إلا أنه سيبدأ في الثقة به. إن كان المرء لا يملك إيماناً بالإله، فعلى الأقل يقول كشخص لطيف: «حسناً، إن كان هناك إله، فسيكون على الأقل لطيفاً مثل جدتي. سوف يتفهّم الطبيعة البشرية ولن يُلقي بي في نار جهنم لكوني بشراً. لقد خلقني بشراً، وأنا صنع يديه، فما هو فاعل بي؟ هل سيُدين خلقه؟». من أجل ذلك السبب، هناك ثقة يقينية بالإله.

عندما ننتقل صعوداً نحو **القبول** عند مستوى تدرج 350، نبدأ نعترف بأنفسنا كمصدر لقوتنا الخاصة بنا. نحن الخالقون للسعادة في حياتنا الآن، وذلك التحوّل في الوعي يجلب شعوراً بالكفاية والثقة بالنفس، وتغدو النظرة إلى العالم الآن متناغمة. عندما نسير في الشارع، نرى الفطرة الجميلة والرقيقة التي يتفاعل من خلالها كل شيء، وكيف أنّ كلّ شيء موجود حيث يجب أن يكون، وأنّ الجميع يُريدون أن يكونوا ما هم عليه. إنّ البائعة المتجولة موجودة هناك لأنّها تُريد أن تكون بائعة متجولة، فلم يُجبرها أحد على أن تكون كذلك. لقد اختارَت أن تكون ما هي عليه. نكفُّ عن إلقاء اللوم على الأشياء، ونبدأ في اختبار تعبير العالم عن التناغم إلى درجة أن نكون عازمين

على الاعتراف بالحقيقة فيما يتعلّق بأنفسنا ونُعبّر عنها. إنَّ الفيلم بأكمله متناغم، وقد أصبح الإله الآن هو الرحيم والغفور لعالم متناغم.

من خلال إخفات الانفعالية التي تأتي نتيجة القبول، أصبح الطريق الآن خالياً لتسهيل استخدام المنطق وحسن التمييز والذكاء دون تدخّل المشاعر المُجهدة نفسياً، كالخوف على البقاء والغضب وغير ذلك. متحرراً من التحريف ومن مشتتات الانتباه يُصبح الذهن صافياً بما يكفي لاستخدام المنطق، وفوائد التعليم العادي، والتعليم العالي بما في ذلك الدراسات الأكاديمية، والأفكار المجردة، والذي هو مستوى الذهن الذي يتضمّن طيف تدرج عند مستوى 400. هذا هو أيضاً عالم العلم، المبني على نموذج «نيوتون» للبرهنة والإثبات، وقوانين السبب والنتيجة. يتضمّن مستوى 400 الكتب العظيمة في العالم الغربي، بالإضافة إلى العباقرة المشهورين، مثل «نيوتن»، «آينشتاين»، «فرويد».

عند مستوى 400، تزداد القوة الشخصية على نحو لافت من خلال الاستخدام الأمثل للطبقة الجبهية من الدماغ والتي يتمّ التعامل فيها مع الخوف والقلق والفزع بوسائل المنطق والسبب بدلاً من العاطفة الخام. من أجل ذلك، يبدو العالم أقلّ إخافة لأنّه تمّ فهم مخاطره من مستوى أسمى وأكثر نضجاً بدلاً من انفعالية الطفل الصرفة. بالتالي يكتشف الذهن جوازات المرور والحدود من أجل الوصول إلى التوازن والقدرة على الحكم المنطقي واختبار الواقع.

من خلال الإرادة الطيبة والنظرة المنطقية إلى العالم، يتلاشى القلق الداخلي، وتسمح النقلة في سيكولوجية الدماغ بالإضافة إلى النية بانبثاق الحُبّ بوصفه مبدأ حياة مُهيمن عند مستوى وعي يتدرج عند

500. عند هذا المستوى، يُصبح الاهتمام بالعلاقات وصالح الآخرين هو المُهيمن في مقابل المستويات الدنيا من الوعي التي تأتي نتيجة هيمنة الجوهر النرجسي للأنا.

مع المزيد من التطور، يُصبح مستوى الحُبّ غير مشروط عند 540، ويكون الطريق معبداً للوعي كي يتطوّر إلى مستويات روحانية تتدرج تقريباً عند 600، والذي هو مستوى **الهناء والسلام** الروحانيين.

عندما ننتقل صعوداً في استعدادنا لأن نكون في خدمة العالم، فإنَّ المحبة لدينا تظهر للوجود بمثابة حُبّ غير مشروط كي تُعزز وتدعم الحياة. إنّنا على استعداد لأن نُسامح فيبدأ الكشف في الحدوث. نتيجة إطلاق «الإندروفينات» نبدأ في رؤية المحبة الموجودة في كلّ مكان، فنراها في الطبيعة وفي حيوانات العالم، ونرى المحبة الفطرية لدى الطفل الذي في داخل كلّ واحد منا. إنَّ القلبِ المُحبّ للطفل لا يزال حياً في داخل كلّ شخص. إن كان الإنسان لا يختبر ذلك، فلأنّه لا يعرف كيف يكون متناغماً مع ذلك، ولكنَّ القلب البريء الطيب للطفل موجود في كلّ شخص، ومن الممكن استمالته، ولهذا يُصبح القاتل عديم الرحمة غير مؤذ في حضرة شخص مُحبّ. بالمقابل، في حضرة شخص خواف، فذلك يخلق له حيزاً كي يُهاجم، وسيفعل. حينها يختبر الشخص المُحبّ عالماً آمناً، أمّا الإله فلا بُدَّ أن يكون بالضرورة، على الأقل على مستوى الوعي ذاته، وهو كذلك، وبالتالي هو إله مُحبّ على نحو غير مشروط.

إنَّ اختبار هذه الحقيقة تسوق الشخص إلى الفرح. أمّا الفرح فهو يجلب تحوّلاً في الوعي، وهو يجلب المرء إلى الرحمة. تبدأ السكينة الداخلية للشخص الشفوق تُبصر كمال الخلق، فالحُبّ غير المشروط للخالق يخلق وحدة، إذ يبدأ الشخص يختبر وحدة كلّ الكائنات. من

أجل ذلك، فإنَّ الحياة كلَّها بجميع تجلياتها مُقدّسة. ثمّة ولادة لإدراك قدسية الحياة وانبثاق إلى حالة مستنيرة وحالة من الهناء والسلام المطلق حيث تجلب الوحدة الكلية للخلق إدراكاً للإله بوصفه جوهر الوجود في حدّ ذاته.

عندما كنتُ على قمة الجبل في حضرة الأفعى المجلجلة، ما الذي جمّد وسلب لبّ كلينا في حالة من السلام والوحدة المطلقين؟ لم يسعني أن أقول حقاً في تلك الحالة من الحيوية أنَّ حياتي وحياة الأفعى كانتا حياتين مختلفتين، لأنّه بدا كما لو أنّهما كانتا حياة واحدة، فقد تحكّمت طبيعة **الواحد** بالحياتين، ذاك الواحد الذي جلب ما بدا كيانين سوياً في تجربة واحدة. في الواقع، كان هناك تجربة واحدة فقط تحصل، إذ يستطيع المرء أن يقول إنّه كانت هناك تجربة واحدة يتمّ اختبارها من قبل اثنين، أو إنَّ الاثنين كانا يختبران وحدتهما. من أجل ذلك، لم تظهر فكرة المهاجمة لأنَّ حقل طاقة تلك التجربة كان قد ظهر إلى الوجود. إنَّ الشعور بالسلام المطلق غالباً ما يُسمّى سلام الإله.

هناك تعاليم محددة تقول إنّه هناك حقاً عاطفتين فقط، وهما الحُبّ والخوف، وإنَّ جميع المشاعر السلبية تحت الحُبّ ما هي إلا أنواع من الخوف. نستطيع أن نرى جميع تعبيرات الخوف، مثل الخوف من الخطأ الأخلاقي، والخوف من عدم القدرة على البقاء والوجود، والخوف على خسارة المرء لمصدر سعادته، والغضب من الخوف الفطري الذي يجلبه «عدم الحصول» إلى الشخص. من أجل ذلك، نستطيع أن نقول إنَّ هذه هي أشكال الخوف.

في الواقع، ثمة تعبيرين وحسب عن العاطفة: الحُبّ الذي يتدرج عند 500، ويُصبح مطلقاً في تعبيراته، والخوف الذي يبدأ عند 100 ويتجه نحو الأسفل في تعبيراته. من أجل ذلك، فإنَّ معالجة جميع

المشاعر السلبية تنشأ من الاستعداد لقبول أنّنا نملك القوة داخل أنفسنا لمعالجة هذا الخوف الداخلي، وإدراك أنّنا مصدر ذلك، وأن نكفّ عن إسقاطه على العالم أو على الإله. لم يخلق أحد عالماً مخيفاً، ولا وجود لمثل هذا الشيء. إنّ العالم المخيف موجود داخلنا. إنّنا نحمله معنا وبالتالي نستطيع التخلّي عنه. نستطيع الاستغناء عن الخوف من الخوف، بالإضافة إلى الخوف في حدّ ذاته، والانتقال إلى حضور الحبّ.

## الفصل العاشر

# الألم والمعاناة

سوف يُغطي هذا الفصل موضوع تخفيف الألم والمعاناة. يعتقد العالم أنّهما أمران مختلفان ولكنّنا سوف نبين كيف أنّ الألم والمعاناة مختلفان في الحقيقة عن بعضهما البعض. سوف نُلقي نظرة على العلاقة بين الجوانب البدنية والذهنية والروحانية لتجربة الجسد. يُقال إنّ جميع الأمراض والأسقام والمشكلات البشرية هي بدنية وفكرية وروحانية، ولكن ما الذي يعنيه ذلك حقاً؟ بصفتي طبيباً مُمارساً لأكثر من خمسين سنة، تعرّفتُ على الجوانب البدنية، وبصفتي طبيباً نفسياً تعرّفتُ على المكونات الذهنية، ومن خلال أبحاث الوعي والروحانية تعرّفتُ على الأبعاد الروحانية.

ما الروح؟ هل هي ضرب من الخيال، أم أنّها شيء حقيقي نستطيع العمل معه؟ هل هي أمرٌ مفيدٌ للأشخاص المتديّنين فقط؟ ما الذي نحتاج معرفته حول «الروح» كي نختبر حقيقة أنفسنا، وكيف نستطيع استخدام هذه المعرفة من أجل تخفيف مشاكلنا الشخصية ومشاكل أولئك الذين نُحبّهم؟

سوف نتعلّم كيفية معالجة الألم الحاد والمُزمن، والأهمّ من ذلك كيف نكون مع ذلك الألم. هناك مشكلتان نُناقشهما: الأولى هي كيفية معالجة الأعراض على وجه الخصوص، واكتشاف الدور الذي يلعبه التنويم المغناطيسي والوخز بالإبر والوسائل الأخرى في تخفيف الألم، والثانية هي النظر إلى مستويات الوعي وبحث كيفية ارتباطها مع تجربة الألم. من جديد، سوف نُشير إلى خريطة الوعي، التي تُبيّن تدرجات مستويات الطاقة، وقوتها النسبية واتجاهاتها، والمكون العاطفي لكلّ مستوى، والعملية الجارية في الوعي عند كلّ مستوى، وكيف يُؤثر ذلك على نظرتنا إلى الإله، وكيف يتمّ حل المشكلة إن كنّا نُؤمن بالإله.

سوف يكون هناك أمثلة سريرية على المشكلات التي اختبرتها شخصياً وعملتُ عليها من خلال هذه التقنيات، جنباً إلى جنب مع أمثلة عملتُ عليها من أجل الآخرين. من خلال هذه التجارب السريرية، نستطيع التأكيد على بعض مبادئ الوعي التي تُقدّم منفعة لحياتنا ككل. حينها يكون لما نتعلّمه من خلال دراسة مثال بعينه تطبيقات أُخرى، حينها سوف نصنع عصير ليمون حلو من حبات الليمون. سوف نتعلّم كيفية تحويل أمر يعتبره العالم شنيعاً، كالألم، وكيف نستمد منه الفائدة، ونجعل حياتنا تزدهر نتيجة المعرفة المكتسبة من التجربة المحددة بعينها. كي نفعل ذلك، نحن في حاجة لأن نعرف طبيعة الوعي نفسه، وكيف أنّ ذلك سوف يُسعدنا في حياتنا بالعموم.

ما طبيعة التجربة الإنسانية؟ أين يتمّ اختبار تلك التجربة؟ من جديد سوف نطلع على العلاقة بين الجسد والتفكير والروح. يستخدم الجميع عبارة «الجسد، التفكير، الروح»، لكن ما الذي تعنيه على الصعيد العملي؟ لقد أصبحتُ عالماً يتمتع بتفكير متشكك عملي، وأتأثّر للغاية بما يُجدي من الناحية العملية، ولا أتأثّر أبداً بالنظري والافتراضي. أنا أتأثّر جداً بما يجلب نتائج وبما يُمكن للمرء أن يُكرره عبر تجربته الخاصة الشخصية.

كما قلنا سابقاً، إنَّ الأمر الأول الذي ينبغي إدراكه هو أنَّ الجسد لا يملك القدرة على اختبار نفسه. إنَّ هذه فكرة مثيرة للدهشة لأنّنا نعتقد أنّنا نختبر جسدنا. جميعنا نعتقد أنّنا جسدنا. كيف يتمّ اختبار الجسد؟ على سبيل المثال، لا تملك الذراع سبيلاً إلى اختبار كونها ذراعاً، كما تعجز الساق عن اختبار كونها ساقاً. يتمّ اختبار هذه الأعضاء من خلال الأحاسيس، وكذلك الجسد بأكمله. إنّنا لا نختبر الجسد بل نختبر أحاسيس الجسد، ولكن أين يتمّ اختبار هذه الأحاسيس؟ يتمّ اختبارها في الذهن. نعجز عن اختبار ما يجري لجسدنا دون التفكير، كما لا يُمكننا اختبار الأحاسيس التي تُخبرنا ما يحدث في الجسم. إنَّ تجربة الجسد لا تحدث في الجسد، بل تحدث في التفكير. تلك هي الفكرة المذهلة الأولى التي ينبغي التعوّد عليها.

أما التجربة المذهلة الثانية فهي أنَّ الذهن لا يستطيع اختبار نفسه، فلا تستطيع الفكرة اختبار كونها فكرة، ولا يُمكن للشعور اختبار كونه شعوراً، كما لا تستطيع الذاكرة اختبار كونها ذاكرة. ينبغي على الذهن أن يكون داخل شيء أعظم من نفسه كي يعلم ما يجري في الذهن. لكن ما هو ذلك الشيء؟ يعرف المرء ما الذي يجري في الذهن نتيجة الوعي نفسه.

تتمّ معرفة محتوى التفكير وما يجري في داخله من خلال الوعي، ولذلك تحدث التجربة بأكملها داخل الوعي. إنَّ إدراك المرء لما يجري، يتمّ داخل وعي المرء نفسه. على سبيل المثال، إن تمّ استئصال جزء من الدماغ، حينها يكفُّ ذلك الجزء من التفكير عن كونه فاعلاً على الصعيد المادي. إن كانت المنطقة المستأصلة تقع في الساحة الحسية، حينها لا يتمّ اختبار الجزء المقابل من الجسد. من أجل ذلك، يتمّ اختبار الجسد في الذهن عبر الدماغ.

إنّنا نعلم أنّه إذا ما تمّ حذف الوعي، فما من إدراك لما يجري داخل الذهن، وذلك هو هدف التنويم المغناطيسي. ممّا يُثير الاهتمام، أنّ الوعي في حدّ ذاته يتمّ اختباره من قبل ميدان أعظم منه حتى. عندما يتطوّر هذا، يُدرك المرء أنّه يتمّ اختبار ما هو أقل من قبل ما هو أعظم دائماً. يقوم الأعظم باحتواء ما هو أقل والسماح بتجربته. إذن، يتمّ اختبار الوعي داخل ميدان أعظم، والذي هو ميدان لا حدّ له ويتضمّن الإدراك. إنّ من طبيعة الإدراك ذاتها، معرفة ما يجري في الوعي، ومن طبيعة الوعي أن يعرف ما يجري في الذهن، ومن طبيعة الذهن أن يعرف ما يجري في الأحاسيس، ومن طبيعة الأحاسيس أن تعرف ما يجري في الجسد. من الأهمية بمكان معرفة أنّ التجربة الاعتيادية برمتها تجري داخل الوعي وحده. أين يكون ذلك الوعي عندما نختبر شيئاً ما؟ أين نختبره؟ هل هناك مكان يستقرّ فيه الوعي؟ هل له حيز أو موضع معين؟

من المُهمّ معرفة أنّه ليس للوعي حيز معين، ولا مساحة مادية، ولا حدود. إنّ الوهم المألوف هو «أنا أختبر الأمور في رأسي»، مع أننا في الحقيقة لا نختبرها في الرأس. أين نختبر الفكرة إذن؟ إنّنا نختبرها في اللامكان، فما من موقع مخصص أو حيز نختبر فيه فكرة ما. إنّ من طبيعة الوعي ألا يكون له شكل محدد، فهو من دون شكل، بينما يتعلّق محتواه بالشكل، إلا أنّ حقل الوعي في حدّ ذاته هو كالفضاء، لا يملك موقعاً بعينه. هذا الأمر سوف يكون مهماً فيما بعد حين نُناقش أحد تقنيات معالجة الألم، والذي يمكن التعامل معه محلياً وعموماً.

هناك طرق متعددة لمعالجة الألم والإحساس المحدد واختباره. إنّ مكاننا ككيان مع تجربة الألم، وكيفية تطويرنا لوعينا الخاص، سوف يُحددان فيما إذا كان الألم يتضمّن المعاناة أم لا. إنّ الألم أمر، أمّا المعاناة فهي أمر آخر.

إنَّ الأمر الأول الذي ينبغي التخلّص منه هو نظام الاعتقاد بأنَّ الألم يُعادل المعاناة، لأنَّ ذلك يُهيئ سلسلة كاملة من البرامج التي تحتاج لأن يتمّ إبطالها. إنَّ الألم أمر مختلف، فمن الممكن أن تكون متألماً ومع هذا تكون غير مبال تماماً بالأمر. من الممكن أن يكون الألم موجوداً في الجسم، ومع هذا لا يكون هناك إلا اختبار قليل نسبياً أو لا اختبار على الإطلاق للألم أو المعاناة معه على الإطلاق نتيجة حالة ذهنية مسكنة أو مُتبدلة «مثلاً التنويم المغناطيسي». كما لو أنَّ الألم لا يزال حاضراً بنفسه ولكن دون أن يكون الشخص متصلاً معه. يتواجد الألم ولكن دون يكون الإنسان واقعاً تحت تأثيره. بعبارة أُخرى، ليس من الضروري أن تكون ضحية الألم. يستطيع الإنسان أن يكون مع الألم بطريقة لا تشتمل على المعاناة أو أيِّ نوع من العذاب. إنَّ إدراك إمكانية هذا الأمر هو الخطوة الأولى التي تقود المرء نحوه. إنَّه الاستغناء عن الاعتقاد بأنَّ الألم والمعاناة هما الشيء ذاته.

أحد الأمثلة هو الاعتقاد بأنَّ الذهاب إلى طبيب الأسنان مؤلم بالضرورة. في أحد المرات في حياتي، منذ عدة سنوات مضت، كان الذهاب إلى طبيب الأسنان موجعاً. أتذكّر أنّني دائماً ما أُوجّل الذهاب لأنَّ عتبة الألم بالنسبة إليّ كانت متدنية للغاية، بحيث أنّني كنتُ أضطرُ إلى التخدير من أجل تنظيف أسناني، فقد كنتُ ميالاً إلى الألم.

ما الذي يضبط عتبة ألمنا أو استعدادنا لاختبار الألم؟ مع مرور السنين، تعلّمتُ العديد من التقنيات الروحانية والوعي وبدأتُ في تطبيقها على الألم. بدأت تجربة الألم تتلاشى، وممّا أثار دهشتي أنّني كنتُ أستطيع الذهاب إلى طبيب الأسنان واختبار الألم المعتدل فقط بدلاً من العذاب. بالتدريج أصبح الألم خفيفاً ومن ثمّ مُجرّد القليل من الانزعاج وحسب. عندما أذهب إلى طبيب الأسنان الآن، لا ألاحظ حتى أيّ انزعاج، ويبدو كما لو أنّني موجود على كرسي الطبيب دقيقة

واحدة فقط، ثمّ تنتهي الجلسة فأقول: «هل انتهيتَ حقاً؟ بالكاد أُصدّق أنّك انتهيتَ بالفعل؟». في نهاية هذا الفصل سوف نُناقش بعض تقنيات التنويم المغناطيسي الذاتي، ونوعاً من الإيحاء التلقائي، لأنه من شأن ذلك أن يُعزز ما تعلّمناه، من قبيل كيفية استخدام حالة وعي مُتغيرة إلى حدّ ما لما فيه مصلحتنا، وكيف ننطلق من حيز الإيحاء كي نتعلّم بسرعة أكبر، وكيف نُخفف الألم، وكيف يكون الألم وسيلة لتعليم أنفسنا بسرعة. عندما تذهب في المرة التالية إلى طبيب الأسنان قد لا يكون لديك وقت كاف من أجل تعلّم هذه التقنيات، ولذلك سوف نُشارككم بعض الطرق لتسريعها.

إنَّ الأمرِ الأول الذي سنُناقشه هو مُعالجة الألم الشديد. يسير الشخص بمفرده ويلوي كاحله، ممّا يتسبب له بألم مبرح، أو يكسر ساقه، أو تُفاجئه نوبة مرارة، مغص كلوي، أو انسداد تاجي، أو مُجرّد التعرّض إلى حادث عرضي كارتطام عظم ساقه أو ارتطام رأسه بشيء ما، حينها تكون هناك لحظة ألم صاعقة. كيف يُعالج المرء ذلك الألم الشديد؟ سوف نكشف أسلوباً نستعمله في التعامل مع مجموعة من الأمراض بالإضافة إلى معالجة كلٍّ من الألم الشديد والألم المزمن.

هناك صدمة عندما نجد أنفسنا في مواجهة مع حادث ما، مثل إصابة أنفسنا بحروق بسكب الماء الساخن على يدنا، أو إصابة أنفسنا بحروق بنار الموقد. إنَّ التقنية التي سوف نُحرز من خلالها مسافة كبيرة هو المفهوم الكليّ للتخلّي عن المقاومة. نودُّ إلقاء نظرة على منافع التخلّي ومقارنتها مع ما يفعله الذهن عادة. يُقاوم التفكير عادة تجربة ما انطلاقاً من توقّع المعاناة. يمتلك الذهن برنامجاً جاهزاً مسبقاً يقول: «إنّ الألم يعني المعاناة وأنا سوف أُقاومه»، ونتوهّم أنّنا إذا قاومناه فسوف نقضي عليه.

إنّ أول ما يجب أن نعلمه هو أنّ تخفيف الألم والمعاناة يأتي بسرعة من خلال الذهاب 180 درجة في الاتجاه المعاكس، من خلال الاستسلام والتخلّي عن مُقاومة الألم. كيف يتحقق ذلك في الحياة اليومية؟ سوف نُقدّم بعض الأمثلة السريرية على الشفاء السريع الناتج عن تقنيات مختلفة تمام الاختلاف عن تلك المُعتادة المستخدمة من قبل الذهن في الوضع العادي.

إنّ التخلي عن المقاومة يعني أن تكون كلياً مع الحدث، وتستسلم تماماً إلى الإحساس. إنّه يعني تجاهل الأفكار التي قد تكون لدينا حيال ذلك. بدلاً من التفكير في الأمر، ندخل مباشرة في تجربة مباشرة للإحساس، ونتخلّى تماماً عن مقاومته. على سبيل المثال، إذا تعرّضنا لحروق بالصدفة وتخلّينا عن مقاومة الإحساس، في البداية سوف يكون الأمر أشبه بشعور غامر. نفتح الأبواب فيغمرنا الألم ونستسلم له كلياً ونتخلّى عن مقاومته. إنّ السبيل إلى فعل ذلك هو القول «المزيد، المزيد». إنّ السبيل إلى تبني هذا في الذهن بحيث يكون مقبولاً هو معرفة أنّ هناك قدراً محدوداً فقط من الألم في أيّ تجربة. نفتح له الباب ونتركه ينتهي بسرعة. «أنا أتخلّى عن تجربة مقاومة هذه التجربة، وأتخلّى عن مقاومة كوني جانبها، وأتجاهل الأفكار لأنّ الأفكار لن تكون مجدية. عوضاً عن ذلك، أستسلم تماماً وأسمح لنفسي باختبارها كلياً». كما لو أنّ الأبواب فُتحت، هناك اندفاع، ويتمّ اختبار الألم كلياً وبسرعة في بضع دقائق.

أذكر التواء كاحلي في «سان فرانسيسكو». لقد كان التواء حاداً يتطلّب عادة مُراجعة مختصّ العظام، وتثبيت الكاحل، أو رُبّما حتى وضع جبيرة عليه مدة ستة أسابيع أو ما شابه. بدلاً من ذلك، جلستُ على مقعد الحديقة وأغمضتُ عينيّ وحسب واستسلمتُ له. لقد أتاني في أمواج من الألم المبرح. بينما لو قاومتُه، لانتهى الأمر بجبيرة.

بعبارة أُخرى، إذا قاوم المرءُ الألمَ، تحوّل الأمر من ألم شديد إلى حالة مزمنة. جلستُ وحسب على مقعد الحديقة وسمحتُ له أن يغمرني. استسلمتُ له فجاءتني أمواج الألم، ولكن، ما يُثير الفضول كفاية، أنّه كان مُفرغاً من المعاناة لأنّني اخترتُ اختبار التجربة. بفعلي هذا، كنتُ أنا السيد على التجربة ولم أعُد الضحية. كنتُ أنا مَن يقول: «أختار اختبار ذلك، أعطني المزيد منه». نتيجة لذلك، كانت كمية المعاناة الموجودة في الحدّ الأدنى حقيقة. كانت تهدئة الألم سريعة جداً، وفي خلال ثلاث أو أربع دقائق، نهضتُ ورحتُ أمشي من جديد. كان الألم قد انخفض إلى مستوى متدن جداً، وعندما واصلتُ المشي تابعتُ التخلّي عن مقاومة الألم.

في وقت لاحق عندما كسرتُ قدمي اليسرى، فعلتُ الشيء نفسه. كنتُ أقطع الأخشاب، فوقع لوح خشب بلوط ضخم على قدمي اليسرى وحطّم جميع العظام أعلاها. بعد فترة قصيرة، عند عيد الميلاد، كنتُ أرقص في قاعة الاحتفالات. لم تكن قدمي مثبتة في جبيرة أبداً، ولم أفعل شيئاً حيالها سوى أنني اخترتُ بوعي التخلّي عن مقاومة التجربة. بعد ذلك، كانت لديّ إصابة أسفرَت عن بتر. من جديد، كانت هناك الصدمة ذاتها للتجربة، ثمّ معرفة كيفية التعامل معها عبر التخلّي عن مقاومة التجربة، والتخلّي باستمرار عن مقاومة الأحاسيس. عندما فعلتُ ذلك، حدث معي ما يدعوه العالم أمراً مُعجزاً تماماً أمام عينيّ. كان الأمر الأول الذي فعلته بعد أن قطعتُ إصبع إبهامي سهواً بمنشار دائري، هو التوقّف فوراً عن مقاومة التجربة. وقفتُ وحسب دون حراك وسمحتُ للتجربة أن تكتسحني، وعندما فعلتُ ذلك، توقّف النزيف خلال ثوان. كان لديّ لوح الخشب الذي كنتُ أقطعه، ولم يكن عليه سوى ثمان نقاط من الدم. إنّ الشريان الإصبعي الذي تضرر بشدة كان ينبغي أن ينبض

بطريقة غريبة، ولكن لم يحدث شيء من هذا القبيل بفضل التخلّي عن مقاومة التجربة.

قام صديقي الذي أُصيب بحروق في المطبخ بالوقوف ساكناً واختار عن وعي عدم مقاومة ذلك الحرق، اختفى ألم الحرق في غضون دقيقة أو اثنتين. لاحقاً، لم يكن هناك بثوراً على الإطلاق. عادة، كانت لتكون فقاعة ماء كبيرة وتستغرق شهوراً كي تشفى، ولكنّ الأمر الوحيد الذي حدث كان تغير اللون.

ذات مرة، أحرق نجّار في أحد صفوفي يديه كليهما، فاتّبع التقنية ذاتها، أي التخلّي الفوري عن المقاومة. كان من الطبيعي أن تكون يداه ملفوفتين بضماد مدة أسابيع، ولكن بدلاً من ذلك، قال إنّه في غضون ثلاث أو أربع دقائق، اختفى الألم و لم يتشكل أيّ نوع من البثور. إنّ هذه هي مُجرّد أمثلة على الشفاء الفوري تُؤكّد على أنّ الجسد يعرف كيف يُعالج نفسه في اللحظة التي نتخلّى فيها عن المقاومة.

لماذا يجب أن يكون هذا هو الحال؟ ما من سحر مُتضمّن هنا، فأيّ أحد يستطيع اختبار صدق هذا ولطالما كانت هذه تعاليم مألوفة آلاف السنين. إنّ أولئك الذين جرّبوا تأمل «الزن» يعرفون أنّ الأمر الأول الذي يتمّ تعليمه هو معالجة عدم الارتياح في الجسد المادي من خلال التخلّي عن مقاومة التجربة، وإلغاء الأفكار حيالها، وأن تصبح واحداً معها، وهذا بالتالي يجعله يختفي.

يتمّ تسمية العملية في العمل الواعي «الاختفاء». من خلال التخلّي التام عن مقاومة شيء ما، نجعله يختفي من تجربتنا. يستطيع الإنسان أن يرى أنّه يتمّ إطالة التجربة عبر المقاومة. طالما أنّنا نُقاوم أمراً ما ونتبناه، يستمرّ وجوده. إنّ المقاومة تمنحه السلطة علينا، ثمّ نُصبح ضحية لذلك. نقع تحت تأثير ذاك الذي نُقاومه. في اللحظة التي نستغني فيها

عن مقاومتنا ونُصبح واحداً مع الأمر، فإنّه يختفي. هذا يعني كذلك التخلّي عن جميع الصور المرتبطة وطاقاتها المُكدّسة.

من المُمكن فهم السبب الكامن وراء هذا من خريطة الوعي. كما ذُكر سابقاً، فإنّ كلّ مستوى من مستويات الوعي قد تمّ تدريجه رياضياً لإظهار قوته بالنسبة إلى باقي المستويات. تُشير الأسهم إلى إذا ما كانت الطاقة في اتجاه سلبي أو إيجابي، الأمر الذي يُعتبر مُهمّاً في تحديد الطريقة التي نختبر فيها الأمور. يتمّ اختبار تلك الامور التي في اتجاه سلبي باعتبارها ألماً ومعاناة وهي ضارة ومُدمّرة لحياتنا.

تُؤثر حقول الطاقة المتنوعة على عواطفنا وهي مؤشرات على ما يجري في الوعي. إنّها تؤثر على الكيفية التي من خلالها نرى ونختبر العمل، بالإضافة إلى الكيفية التي نختبر من خلالها علاقتنا بشيء أعظم من الذات الشخصية، والذي يدعوه العالم الإله. إنّها علاقة بحقل أعظم من الوعي، والحقول القوية التي تأتي عبر حقول طاقة أسمى.

إنّ السبب الوحيد لمراجعة هذا هو فهم ما يجري في تقنية معالجة الألم الحاد. إنّ مقاومة الألم هي حقل طاقة سلبي يتدرج عند حوالي 150. لو حاول المرء التحكم بالألم أو استخدام قوة الإرادة ضدّه ومقاومته، يطرأ داخل النفس حقل طاقة سلبي يتدرج تقريباً عند 150. سوف يكون هذا تقريباً عند المستوى نفسه لعواطف الاستياء أو الأسى حيث نستاء من الألم ونغضب منه. إذا انتقلنا صعوداً نحو التخلّي عن المقاومة، وكنا نتحلّى بالشجاعة من أجل استخدام هذا التقنية وكنا عازمين على تجربتها دون تحفظ، حينها ننتقل صعوداً إلى حقل الحياد عند مستوى 250، وهذا يعني أن تكون عند حقل طاقة إيجابي مستقل حيث يكون «لا بأس في ذلك بالنسبة إليّ، أنا عازم على اختبار هذا الأمر». ينقلنا الاستعداد صعوداً إلى حقل طاقة 310، حيث نقول أجل

للحياة بكلّ أوجه التعبير عنها، ونقبل بها وننسجم معها، وحيث تُعبّر الحياة عن نفسها باعتبارها هدفاً إيجابياً.

بدلاً من مقاومة الحياة، نسير مع الحياة ونستسلم للإله. هذه هي حكمة «التاو» التي تُعلّمنا أنَّ شجرة الصفصاف تنحني مع الريح، أما شجرة البلوط فهي تُقاومها فتنكسر. بدلاً من مقاومة ما يطرأ عندما ترتطم ساقنا بشيء ما، نُصبح فقط مثل شجرة الصفصاف فنسير معه، ونتخلّى عن مقاومته. إنّنا نسمح لتلك التجربة أن تتدفّق من خلال النفس. بفعلنا هذا، ننتقل خارج حقل الطاقة السلبي المؤلم المليء بالاستياء والغضب والخوف. إنَّ الخوف موجود عند المستوى السلبي 100، وهو حقل طاقة مُتدنٍ بعيد جداً عن الفرح. كلّما علا الرقم، ازداد الشعور بالسعادة. حينها نستطيع حقاً الاختيار، ونكون عازمين، وحتى نقبل أنَّ ذلك هو ما يلزم لمعالجته، الأمر الذي ينقلنا على طول الخط صعوداً إلى 380، وهو حقل طاقة مرتفع جداً.

عندما نختار المضي مع الحياة، سواء كانت مصادفة أفعى مجلجلة، أو حدث فيه تحدّ، والاستسلام لتلك التجربة، فإنّنا نستدعي ونجلب قوة عظيمة من داخل أنفسنا، وطاقة أسمى. إنَّ أولئك الذين استخدموا هذه التقنية ينتهي بهم الأمر بتسميته قوة سامية، وسوف نسمعهم يقولون: «لقد استدعيتُ قوتي العلوية». رُبّما يقول أولئك الذين لم يسمعوا بذلك التعبير: «إنّه ليس حقيقياً بالنسبة إلينا، فكيف نستطيع أن نجعل التجربة حقيقية؟».

نستطيع جعلها حقيقية من خلال فعلنا لها، ففي الحقيقة، من خلال فعلنا لها تُصبح هذه الأشياء حقيقية. نبدأ من خلال قيامنا بهذا التمرين نكون شهوداً على أنَّ شيئاً أعظم من الذات الشخصية يقوم بمعالجة التجربة، وفي خلال لحظات، يُصبح ما كان مُؤلماً للغاية، مُحتملاً جداً

الآن، فنحن خارج المقاومة والخوف من المعاناة. نُريد أن نتفادى أو أن نتجاوز حقل الطاقة السلبي لقوة الطاقة المتدنية، وننتقل بدلاً من ذلك صعوداً إلى الآخر الأسمى منه، لأنّه عندما ننتقل صعوداً إلى طاقات أعلى كالحُبّ مثلاً، حينها نُصبح في حقل طاقة 500.

عندما ننتقل إلى المحبة غير المشروطة عند 540، يملك الحقل القدرة على الشفاء، فهو مستوى المعالجين. إنَّ الحقل الذي يقوم المعالجون بتوليده يتدرج عند 540 وما فوق. إنّه حقل مُحبّ للغاية، أمّا العاطفة التي يتمّ اختبارها فهي المحبة، أي تلك الرغبة بأن تكون مع الحياة، وتقول لها نعم، وتتخلى عن المقاومة.

إنَّ الشفاء من الألم الشديد الذي ينتج على نحو تلقائي من استخدام هذا التقنية يُمكن اختباره من قِبل أيّ شخص. لقد استخدمتُها مراراً وتكراراً كما فعل الأشخاص الذين جرّبوها. لقد حظي كثير من الناس بالفرصة. أتذكّر شرح التقنية لأحد الفصول الليلية ليوم الأحد، وخلال الأسبوع، تعرّض عدة أفراد في الفصل لإصابات شديدة حيث كانت هذه المعلومات منقذة لحياتهم. لقد مكنتهم حرفياً من اجتياز التجارب الرهيبة. بعدها بفترة قصيرة، زارني صديق ضخم قوي البنية وعانقني فكسر لي ثلاثة أضلاع. شعرتُ بها وهي تنكسر، ولكن لم أقُل شيئاً لأنّه كان سيشعر بالذنب. شُفيَت الكسور، ولكن لاحقاً في ذلك الشتاء عانقني صديق آخر وكسر لي ثلاثة أضلاع على الناحية الأخرى من جسمي. غني عن القول، أني لم أذكر ذلك أمامه كذلك «إلى حدّ كبير من أجل «كارما أضلاعي»». كيف يُمكن استخدام هذه التقنية في التعامل مع الألم المزمن، والذي هو مختلف عن الألم الشديد؟ إنّنا نتعامل معه بالطريقة ذاتها التي نستخدمها مع الألم الشديد، ولكن، يتمّ فعل ذلك بأسلوب مختلف نوعاً ما. كما قلنا سابقاً، يتمّ اختبار جميع التجارب في داخل الوعي. ننظر كي نرى أين يتمّ اختبار الألم، على سبيل المثال في

الابهام الذي تمّ بتره. في البداية، نستطيع أن نقول إنَّ الألم موجود في الإبهام، ولكن حقيقة، أين يتمّ اختبار الألم؟ إنَّه يُحوّل انتباهنا بعيداً عن الإبهام. إن قال أحدهم: «أنا أنقل تركيز الاهتمام إلى قمة رأسي»، ثمّ من نقطة أعلى الرأس، ننظر إلى منطقة الإبهام ونختبر الألم هناك، لكن أين يحدث ألم الإبهام؟ عندما نفعل ذلك نبدأ في ملاحظة أنَّه يتمّ اختبار الألم في كلِّ مكان ـ حول الجسم وفي حقول طاقة الجسم ـ في الواقع، إنَّه يحدث نوعاً ما في كلِّ مكان.

لقد اختبر الجميع تقريباً الألم الذي يجعل المرء يشعر بالغثيان في معدته، والارتجاف والوهن في الركبتين. لقد اختبرناه في كلِّ مكان. إن ذهبنا إلى قمة الرأس، فقط كتمرين نقوم به، ونبدأ من تلك النقطة في اختبار الألم. نُلاحظ وجود الألم في كلِّ مكان، ثمّ نستخدم التقنية ذاتها التي تمّ استخدامها في التعامل مع الألم الشديد. نتخلّى عن مقاومة ما يتمّ اختباره في كلِّ مكان، إنَّه لا يجري في مكان محدد.

من الضروري التفريق على نحو واضح بين الشعور والإحساس أو التجربة انطلاقاً من التفكير. سوف نمضي مع سريان جميع مشكلات الحياة، خصوصاً الأمراض البدنية، مع إحساس مُطلق للدخول فيما يتمّ اختباره فعلاً. ثمّ يقوم الذهن بتفصيل التجربة فيُسمّيها ويضع المفاهيم عليها. على سبيل المثال، يعجز المرء عن اختبار القرحة أو الالتواء، ولكنّ هذه مُجرّد تسميات ومفاهيم وتشخيصات. إنَّ «الألم» مفهوم تماماً كما هي كلمة «إحساس»، إلا أنَّ الظاهرة التجريبية تتجاوز الكلمات والمفاهيم والتسميات.

ما الذي يختبره الشخص بالفعل؟ إنَّ اختبار ما يُسمّبه العالم «القرحة» هو إحساس في المنطقة البطنية، «هنا تماماً». ثمّ يقول الذهن: «حسناً، إن لم يكن بإمكاني تسميتها «قرحة»، فسأقول إنَّها حرقة».

من جديد، هذا مُجرّد مفهوم. لقد تعلّمنا ما الذي يعنيه هذا وأنّه شكل للفكرة. في الحقيقة، نحن لا نختبر الحرقة، وإنّما ندخل إلى داخل اختبار التجربة، التي ما من كلمات تُعبّر عنها. إنّنا نتجاوز الكلمات إلى اختبار التجربة.

عندما يختبر الحيوان ذلك، فإنّه لا يملك كلمات لها، فلا يُوجد إلا ما هو حاصل. لماذا لا نستدعي طبيعتنا الحيوانية ونكون فقط مع ما يتمّ اختباره دون أن نقول أيّ شيء عنه؟ لأنّ جميع هذه الكلمات تجلب برامج وأنظمة اعتقاد معقدة، ثمّ نُصبح خاضعين إلى تأثير هذه الأفكار. إن قلتُ لنفسي: «لديّ قرحة»، حينها سوف تظهر للوجود مجموعة من البرامج تتماشى مع «القرحة». بسبب طبيعة الذهن، نبدأ في اختبار جميع البرامج نتيجة قوة الذهن. إنّ المفهوم الأصعب على البشر فهمه عند دخولهم مجال العمل البحثي في الوعي في حدّ ذاته، هو إدراكهم لقوة الذهن ومدى تأثيره في حقيقة الأمر، ولكن لا يُمكننا أن نكون غير مبالين بأفكارنا وانتهى الأمر.

ما إن نفهم قوة التفكير وطبيعة الفكرة، حتى نبدأ في إدراك أنّ أحد مبادئ الوعي هو أنّنا نخضع فقط إلى ما نتبناه في أذهاننا. هذه الجملة الواحدة هي مفتاح شفاء جميع الأمراض، والآلام، والمعاناة. إنّنا نخضع فقط إلى ما نتبناه في الذهن. إنّ التفكير قوي إلى درجة فائقة. هناك صعوبة كبيرة يُواجهها الناس وهي فهم مدى قوة التفكير. من أجل ذلك، عند التعامل مع الألم أو المعاناة من أيّ نوع كان، فمن الضروري أولاً الكفّ عن جميع أنظمة اعتقادنا إزاء ذلك والتخلي عنها وإلغاءها. لقد بيّنت الأبحاث أنّ نظام الاعتقاد في حدّ ذاته هو الذي يخلق التجربة. إنّ الحادثة هي تعبير عن نظام الاعتقاد ذاك، كما لو أنّ الذهن يُبرر ما يعتقد أنّه صحيح.

نستطيع أن نعرف إن كان هذا صحيحاً من خلال البدء في إلغاء الاعتقاد بأنَّ الألم والمعاناة هما الشيء ذاته. في التعامل مع الألم سواء كان شديداً أو مزمناً، علينا أن نقوم بإلغاء جميع الأفكار، نظراً لأنّها في حقيقتها عبارة عن أنظمة اعتقاد. بدلاً من ذلك، علينا أن نذهب إلى الحقيقة الجوهرية، الجذرية في أنّنا نُطلق العنان لكلّ شيء ما خلا الاختبار، دون أن يكون هناك كلمات لما يجري اختباره حرفياً والتخلّي عن مقاومته. عندما نفعل ذلك، سوف نختبر الراحة من المعاناة، وما يُثير الفضول بما فيه الكفاية أنّنا سوف نصل إلى مرحلة حيث لا نهتمّ سواء كان الألم حاضراً أم لا.

قد يكون من الصعب قبول ذلك في البداية، لأنَّ الذهن يودُّ التخلّص من الألم، بينما يقوم هذا المنهج العلاجي على قبوله بدلاً من ذلك، وعلى السماح للأحاسيس بأن تكون حاضرة ولكن مع الابتعاد عنها. بعبارة أخرى، كما لو أنّه قد تمّ تحديد الألم، والآن نبدأ في فكّ الارتباط عن الآلام الموضعية. إنّه الأمر ذاته عندما نختبر «المورفين» مع ألم الكاحل المكسور. إنَّ الألم حاضر، ثم نبدأ في الشعور بأنفسنا ننتقل بعيداً عن ذلك الألم. في ذلك المثال يفعل المخدر ما نُفسّر أنّه من الممكن فعله عبر الوعي. إنَّ المخدر لا يفعل ذلك حقاً، وإنّما يُمكّن وعينا من القيام بهذه النقلة بالتحديد. إلا أننا نستطيع تعلّم كيفية القيام بهذه النقلة بالذات دون إثارتها عن طريق المخدر.

في الماضي، كان عليّ أن أفعل ذلك. كانت لديّ حساسية شديدة تجاه جميع أنواع المسكنات والتخدير والبنج عدة سنوات، ولقد تعرّضتُ خلال تلك السنوات إلى شتى أنواع الأمراض والحوادث الخطيرة، إضافة إلى جراحة دون تخدير. تحت وطأة الضرورة، بدلاً من اللجوء إلى تلك الوسائل المعتادة في معالجة الألم، كان عليّ التحري واكتشاف قدرة وقوة الوعي في حدّ ذاته. وجدتُ أنّ كلّ ما فعله المسكن كان

السماح للوعي بممارسة قوته الذاتية، ولذلك، نستطيع الاعتراف أنّنا نملك القوة داخل وعينا على تحقيق النتائج ذاتها دون مسكنات.

نبدأ في التحرّك بعيداً عن الألم من خلال التخلّي عن مقاومته، وعدم الرغبة في تغييره. نحن نسمح وحسب للأحاسيس أن تكون حاضرة، ثمّ نتحوّل في طريقة تعاملنا معها إلى المرحلة حيث لا نهتمّ إن كانت الأحاسيس موجودة. رُبّما يبدو مدهشاً ألا نكون مُهتمّين حتى إن كانت حاضرة. إنّه أمرٌ بسيط للغاية. طالما كنّا مُنزعجين من كثير من الأمور في حياتنا، وطالما شعرنا أنّه علينا فعل شيء حيالها، ولكن فجأة عند نقطة ما نسمح لها بالذهاب ولا نُبالي بها. على سبيل المثال، ربما كان هناك مشكلة في الحديقة الخلفية تكاد تُفقدنا صوابنا، وفي يوم من الأيام نقول: «آه، لم أعُد أبالي». فجأة نتحوّل من محاولة فعل شيء حيالها، والتحكّم بها، وتغييرها وبذل ما في وسعنا، إلى السماح لها وحسب أن تكون موجودة. «عندما نُحاول تغيير الأشخاص والأماكن والظروف نرى أنّنا نُواجه المستحيل، وأنَّ الأمر الوحيد الذي نخلقه هو المعاناة». في اللحظة التي نسمح له أن يكون، تختفي تجربتنا له. ننتقل صعوداً إلى حالة من اللاألم في حضور الألم. إنَّ الأحاسيس التي تأتي من إصابة مؤلمة لا تزال مُستمرّة ولكن مَن يُبالي بها؟

إنَّ الأحاسيس من جراء البتر ما تزال جارية ولكنّني لا أكترث لها. لا فارق. إن كانت هناك فهي هناك وإن لم تكن هناك فهي ليست كذلك. ينبع ذلك كلّه من التمرين البسيط للغاية حيث نكون غير مبالين تماماً. إنَّ معظم الألم الذي اختبرته في حياتي اختفى في نهاية المطاف من تلقاء نفسه. قد يستغرق دقائق كما في حالة الإصابة الشديدة، أو يستغرق أشهراً في حالة الآلام المزمنة. لقد قام أشخاص آخرون بالإفادة عن التجارب ذاتها من خلال استخدام هذه التقنية.

كان لديّ مرض استغرق أكثر من سنة من التخلّي المتواصل، والإفراج المستمر، والاستسلام المستمر قبل أن يختفي أخيرا، وهكذا أنا أعلم أنّ الأحاسيس سوف تختفي في نهاية المطاف، لكنّني لا أقوم بتلك الأمور في محاولة لتحقيق ذلك، فذلك سوف يكون محاولة لتغييره والتخلّص منه. أعلم تمام العلم حسب ملاحظاتي السريرية أنّه ما إن يتخلّي الإنسان عن مقاومة الألم، يأتي عليه أوان لا يهتمّ فيه إن كان موجوداً أم لا، ثمّ فجأة ذات صباح يستيقظ وقد اختفى الألم. إنّنا لا نتخلّى عن مقاومته من أجل التخلّص من الألم، فهذا مُجرّد عرض جانبي مبهج. عندما نصل إلى مرحلة لا نهتمّ فيها إن كان الألم حاضراً أم لا، حينها ما الفارق الذي يُشكّله ذلك، لأنّه عند تلك النقطة، نكون مُحصنين ضدّ الألم.

من الجيد أن نعلم أنّ ذهننا يمتلك هذه القوة والقدرة، وأنّ كلّ ما نحتاجه هو شخص يدلّنا عليه ويُشجّعنا على المحاولة كي نرى أنّه يعمل. ما من حاجة لأن نكون في حالة من المعاناة جراء الألم من أيّ نوع كان. إنّ الألم شيء بينما المعاناة شيء مختلف تماماً. علينا أن نُكرر ذلك لأنفسنا مرة تلو مرة، ونبدأ في استخدام هذه التقنيات. ثمّ نختبر وجود «أنا» والتي هي منفصلة عن الألم. كما لو أنّنا لم نعُد متصلين به بعد الآن، وأنّنا أمر أعظم حتى يتجاوز ذاك الذي هو مُؤلم.

ما معنى تجارب الحياة؟ يُحدد المعنى كيفية اختبارنا لها، وكيفية شعورنا تجاهها. أليس كذلك؟ إنّ ما يحدث في العالم لا يشكل فارقاً على الإطلاق، إذا استطعنا أن نتعامل معه بطريقة معينة. ليس المُهمّ ما يحدث هناك في الخارج وإنّما كيف نتعامل معه. يستطيع الأشخاص المتطوّرون إلى حدّ بعيد أن يكونوا في مواقف تبدو في ظاهرها مأساوية على نحو كارثي، ويبقون مع ذلك غير متأثرين بها. إنّ أحد الأمور التي نستطيع فعلها إزاء الألم هو الاستمرار عن وعي في الحركة والنماء في وعينا. تأتي قابلية التعرّض للألم نتيجة تبني الكثير من الأفكار

والمشاعر السلبية داخل أنفسنا. بينما يمتلك السعي والتطور الروحاني فائدة شاملة. إنَّ عملية المسامحة بكليتها لم يتمّ السماع عنها كثيراً في الواقع إلا في إطار الدين، أما الآن قد أصبحَت تقريباً ظاهرة اجتماعية. عندما نعيش حياتنا الاجتماعية اليوم ويقوم شخص بإساءة معينة، فإنَّ الأشخاص الآخرين سوف ينظرون إلى هذا الشخص، لأنَّهم يعلمون أنَّ الخطوة التالية بالنسبة إليهم هي أن يتعلّموا كيف يُسامحون، أو أنَّهم سيُواجهون التأثيرات السلبية لذلك عليهم.

يأتي الألم والمعاناة نتيجة لما نتبناه مسبقاً في الذهن. لماذا يكون بعض الأشخاص عرضة للألم والمعاناة فيما يكون الأمر عند الآخرين عابراً للغاية؟ إنَّ الألم والمعاناة يجريان على مستوى السطح لديهم، ولكن ليس في جوهرهم. قد يكونون منزعجين إلى أبعد حد من أمر ما، ولكن ما هم عليه في الداخل يبقى هادئاً. بطريقة ما هناك تمييز بين حقيقة المرء والتجربة. إنَّ الذات الحقيقية ساكنة تماماً وهي تسمح للتجربة أن تتدفّق من خلال النفس. إنَّ الانزعاج، من قبيل مشاعر الصراع أو أيّ كان، قد يدوم ساعات، ولكنّ الذات الداخلية الحقيقية لا تُشارك البتة في الانزعاج. هذا هو التفاضل بين ذات المرء الحقيقية وبين ما يتمّ اختباره. إنّه التخلي عن عادة التماهي مع التجربة. إنّ المرء هو الذي يجري في داخله الاختبار، ولكنه ليس الاختبار نفسه. كيف يُمكن لنا أن نجلب التطور والنماء إلى أنفسنا؟ يُعيدنا ذلك إلى خريطة الوعي كي نكتشف كيف نتعلّق بالألم المزمن كي نسمو فوقه ونكفّ عن كوننا في حالة من المعاناة جرائه.

عند قاع المقياس يُوجد حقل طاقة الشعور بالذنب عند مستوى تدرج 130. على سبيل المثال، يجعلنا الشعور بالذنب المكثف والمطوّل عرضة للمرض والتعرض للحوادث والألم والمعاناة. إنَّ نظرتنا إلى العالم التي تنبع من هذا الشعور بالذنب تُفضي إلى اعتياد مستمرّ على

الخطيئة والمعاناة كما يجلب كراهية الذات. إنَّ العملية الحاصلة في الوعي هي عملية تدمير الذات الناشئة عن كراهية الذات. في النتيجة، إنَّ أحد أنظمة الاعتقاد التي ينبغي التخلّص منها هو أنَّ الشعور بالذنب والمعاناة يعودان علينا بفائدة معينة. عندما ننتقل صعوداً في حقول الطاقة، نستطيع أن نرى أنَّ أولئك الذين يقتربون من حقول القديسين والكائنات العظيمة يقتربون من الإله ويتعدون عن الشعور بالذنب وعن الألم والمعاناة. عندما نختبر الحقيقة المطلقة، نجتاز أبواب المحبة المتصاعدة، لأنْ الحُبّ يزداد ويتمدد عندما ينتقل المرء من خلال الفرح والنشوة إلى حالة من السلام.

علينا أن نتخلّى عن عبادة إله المعاناة. يجب على المسيحيين أن يتخلّوا فقط عن عبادة إله الصلب، مسيح الصلب، والانتقال إلى مسيح القيامة. لم تكن الرسالة رسالة موت وخطيئة ومعاناة. إنَّ الأشخاص الذين يُحددون أنفسهم ضمن حدود الجسد، أي الماديين المتشددين، ينظرون إلى المسيح على الصليب بوصفه جسداً، ويُؤمنون بالألم والخطيئة والذنب والمعاناة. هل كانت هذه هي رسالته؟ هل ذاك الذي مات المسيح من أجله هو أن يُعلّم كلّ واحد منا أنّنا مُجرّد جسد مادي؟ أم أنَّ رسالته كانت العكس تماماً؟ لقد كانت رسالته أنّنا لسنا محدودين. علينا استبدال أفكارنا المشوشة، ونبدأ في النظر في الانتقال نحو المحبة وحالة أسمى من الوعي كي نتعلم أنَّ الرسالة كانت مسيح القيامة.

علينا الآن أن نتخلّى عن الاعتقاد أنَّ التكفير عن الذنب والشعور بالذنب والخطيئة والمعاناة هي بطريقة ما ذات منفعة روحانية هائلة. بصراحة، إنَّ آلاف الناس الذين عالجتهم سريرياً على مدى خمسين سنة والذين كانت لديهم آلام مزمنة وشعور بالذنب ومُعاناة، كانوا من أكثر الأشخاص أنانية وتمركزاً حول الذات من الذين التقيتُهم في حياتي. إنَّ الآلام المزمنة والمعاناة لا تجعل من الأشخاص كائنات مستنيرة ومحبة،

بل عادة تجعلهم غريبي الأطوار وفظيعين وأنانيين ومتمركزين حول الذات، الأمر الذي ينقلهم إلى المستوى التالي ألا وهو الشفقة على الذات. يدخل مُعظم الأشخاص الذين يُعانون من آلام مزمنة في الشفقة على الذات والأسى وحالة «مسكين أنا»، والخوف الذي لا نهاية له من استمرار الحالة، والتساؤل فيما إذا ما كان الأمر سيزداد سوءاً. إنَّهم يُقاومون الآلام باستمرار ولديهم رغبة مستمرة في الابتعاد عنها.

تعكس المنطقة الدنيا من خريطة الوعي حقول الطاقة السلبية. إنَّ الأشخاص هناك غاضبون جداً جداً. إنَّ الغضب هائل لدى الأشخاص الذين يُعانون من آلام مُزمنة. إنَّهم عالقون فيه. حتى أنَّ بعضهم فخور بحقيقة أنه لا أحد تمكن من مساعدتهم. إنَّهم يتحدّثون بتجهم عن كلِّ الأطباء الذين زاروهم وكلِّ العلاجات التي خضعوا لها وكيف أنَّ جميع هذه الأمور لم تُجد نفعاً.

من الضروري الانتقال صعوداً نحو الشجاعة، والتي تحوي القدرة على النظر إلى حقيقة أنَّ هناك ما يُمكن فعله إزاء الطريقة التي نتعامل فيها مع الألم. إنَّ الطريقة التي نتعامل بها معه هي ببساطة استخدام «التخلّي عن المقاومة»، وأن يكون لدينا الاستعداد من أجل فعل ذلك. هل نحن مُستعدون لأن نُجرّب شيئاً ما؟ هل نملك الشجاعة كي نُجرّب التخلّي عن مقاومة الألم، وينتهي بنا الأمر على الأقل بفكّ الارتباط عنه كي ننتقل خارج هذه الحالة من المعاناة؟ إنَّ حقول الطاقة الدنيا هي جميعها حالات سلبية من المعاناة.

إنَّ أسهم حقول الطاقة فوق 200 جميعها تُشير نحو الأعلى. هذا يعني أنَّ هناك قدراً أقل وأقل من المعاناة ونحن ننتقل صعوداً إلى الفرح. كيف نستطيع أن نتعامل مع تلك الحالة المزمنة؟ هل نستطيع أن نكون عازمين على أن نتعامل معه ونتخلّى عن مقاومته؟ هل نستطيع التميز

والقبول بأننا ذاك الذي هو مع الألم؟ هل نستطيع أن نقبل بقدرتنا على أن نكون معه في حالةٍ من اللامعاناة؟

عند النظر إلى العواطف التي تتماشى مع حقول الطاقة الأدنى من 200، نستطيع أن نرى تلك التي تتماشى مع الألم المزمن. هناك نجد كراهية الذات والشعور بكوننا ضحية. إنَّ العملية الحاصلة في الوعي هي عملية يأس مدمرة. نعتقد أنّه ما من شيء يُمكن فعله إزاء حالتنا. من الجدير بالذكر طبيعة قوة التفكير، وأنَّ ذاك الذي نتبناه في الذهن هو ما يخلق تجربتنا. إنَّ الشخص الذي يقول «حالتي ميؤوس منها» يخلق بذلك حالة ميؤوساً منها، عصية على العلاج.

إن انتقل الشخص من الأسى إلى اللامبالاة، يكون في حالة مستمرة من الندم، مع شعور بالخسارة واليأس. إنَّ هذه مشاعر إنسانية وحسب، وليست مشاعر يتوجّب على المرء أن يشعر بالندم حيالها، بل مشاعر يحتاج البشر أن يفهموها، ومن خلال الفهم يتمّ حلها.

عندما بترتُ إبهامي مررتُ بتلك المشاعر. أولاً كان هناك الشعور أنّني نوعاً ما قد عُوقبت أو هُوجمتُ من قبل تلك القوى العقابية أو شيء من هذا القبيل. كان الألم حاداً، ونظرتُ إليه وشعرتُ باليأس من أنَّ إبهامي رُبّما لن يتمّ تعويضه وهكذا دواليك. دخلتُ في حالة من الحزن والحداد كما لو أنّني فقدتُ عزيزاً. كان هناك الخوف من العواقب، والخوف من أنَّ الألم والمعاناة سوف يستمران. شعرتُ بنفسي أقاوم الرغبة في الابتعاد عن الإصابة والعجز والألم والمعاناة والجراحة وما إلى هنالك. كنتُ أشعر بالغضب وأنني غاضب من الحياة ومن القدر ومن نفسي. كانت هذه المشاعر مفهومة، فهي مشاعر إنسانية وحسب، ثمّ كان هناك الانتقال إلى الغرور حيث أنّني سوف أفعل شيئاً حياله، ومن ثمّ إلى الشجاعة للبدء في النظر إلى التقنيات التي أعلم أنّها تنفع في هذا

النوع من الظروف. ثمّ ظهر الاستعداد للبدء في الاستفادة منها وفي التخلي عن المقاومة، ثمّ استعمال تلك التقنية كي انتقل في نهاية المطاف إلى القبول به بحيث أنّه إذا كان موجوداً فلا بأس بذلك، وإن لم يكن فلا بأس بذلك أيضاً.

إنَّ الحياد حقل طاقة ممتع، وهو الحقل الذي نقول فيه لا بأس على الحالين كليهما. عندما نُفرج كلياً عن مقاومتنا للألم، لا نكترث إن كان حاضراً أم لا. هناك الاستعداد لأن نكون متسامحين والرغبة في أن ننتقل في النهاية إلى الرحمة. هناك القبول بالحالة الإنسانية والخبرة الإنسانية الفطرية دون أن تكون مستاءً منها، ودون أن تدخل في الشفقة على الذات، ودون أن تكون غاضباً، ودون أن تكون مغروراً، ودون أن تدخل في «التجريم»، ودون مهاجمة أنفسنا. إذا ما فعلنا ذلك، حينها نستطيع الانتقال صعوداً نحو حقل طاقة يُدعى الحُبّ، أو حتى الفرح. لا يسعني إلا العودة إلى تجربتي الشخصية لما هو ممكن. عندما يُشاركنا أحدهم تجربته، نتعلّم ما هو مُمكن في الوعي الإنساني.

عندما تنقّلتُ عبر هذه التجربة بدأتُ أستدعي القوى الأعظم مني. تابعتُ التنازل عن الألم وتسليمه إلى تلك القوة. أذكر دخولي غرفة الطوارئ وإخبارهم أنّني لا أتعاطى المسكنات ولا المخدر من أيّ نوع. كان الجرّاح مرتبكاً نوعاً ما حول الكيفية التي سيتمّ من خلالها التعامل مع هذا، فقلتُ له: «لديّ طرقي الخاصة»، فاسترخى، شاعراً أنَّ الألم قد تمّ التعامل معه بطريقة ما. دخلتُ إلى داخل نفسي، وقمتُ بفكّ الارتباط وتخليّتُ عن المقاومة. دعوتُ الإله حسب فهمي الخاص، ذاك الجانب من ذاتي العظمى. نستطيع أن نُؤمن أنَّ هناك حقل طاقة أعظم من الذات الشخصية يملك طاقة غير محدودة. هكذا تابعتُ الاستسلام للإله خلال الإجراء بأكمله. عندما نكون في وضع كهذا، مغمورين بالألم والمعاناة المبرحين، ونُريد الانسحاب والخروج منهما،

نُدرك أنّ ما نُؤمن به حقيقة، وأنّها فرصة عظيمة للنمو.

عندما استسلمتُ وتخليّتُ عن مقاومة التجربة، فجأة كان الأمر كما لو أنني قد سُحبتُ من جسدي ودخلتُ في حالة من السلام الداخلي العميق، وحالة لا تُصدّق من السكينة والطمأنينة الداخلية الرائعة والفرح. أدركتُ أنّ شيئاً غير ذاتي الشخصية كان يتعامل مع التجربة والألم.

إنَّ ما تعلّمنا فعله إزاء الألم المزمن هو الاستسلام للإله أو أيّ كان ما تُؤمن به «مثلاً، الكائنات الملائكية» كي يتعاملوا مع الألم نيابة عنا. عندما يحدث هذا، يتمّ تجربة شيء أعظم من الذات الشخصية التي تتعامل مع الألم. كانت تجربتي الشخصية هي دخول طاقة عظيمة عالجَت ذلك نيابة عني. ندعوها طاقة عظيمة لأنّنا نستطيع تأكيد وجودها. عندما قلتُ: «يا إلهي، لا أستطيع فعل هذا، قُم به نيابة عني»، وضعتُ عني الحمل الذي أثقل كاهلي، وسمحتُ لذاك الذي في الكون أن يُعالجه بدلاً عني.

بالنسبة إلى أولئك منكم الذين يبدو هذا بالنسبة إليهم تجربة مثيرة للعجب، سوف ننظر إليها من مستوى يكون مفهوماً. عند مستوى حوالي 540، يبدأ الشفاء في الحدوث، وهناك تحرير مادة «إندروفينات» داخل الدماغ، إنّها «المواد الكيميائية العصبية»، التي يتم إطلاقها أيضاً عبر المخدرات.

تالياً لهذه التجربة، كنتُ واعياً أنَّ في داخلي شيء يتعامل على نحو تلقائي مع الألم الذي لم تتورّط فيه ذاتي الشخصية على الإطلاق. عندما انخفضَت حدة الألم، كان هناك في داخلي حقل طاقة يُعبّر عن نفسه على الصعيد البدني من خلال تحرير «الإندروفينات». كانت طاقة ذلك الحقل تتعامل مع الألم تلقائياً. لقد تمّ تحرير الألم والمعاناة كلياً وتماماً،

وفي مكانهما حلّت حالة من الطمأنينة والسلام الداخليين المطلقين.

كيف يُمكن لنا زيادة جهودنا في هذه الاتجاهات؟ بالتأكيد، نستطيع القيام بسعي روحاني، ولكنَّ جميع العمليات، على سبيل المثال المسامحة، تتطلّب فترة من الزمن. في غضون ذلك، ما الذي نستطيع فعله؟ هل هناك إجراءات مساعدة، كالوخز بالإبر، أو التنويم المغناطيسي، تلعب دوراً في تخفيف الألم؟

نعلم أنَّ من الممكن للوخز بالإبر أن يكون فعّالاً للغاية، لقد ذكرنا أنَّ جميع الأمراض والآلام والمُعاناة هي أمور جسدية وفكرية وروحانية. لقد وصفنا للتو كيف يتمّ التعامل معها من المستوى الروحاني، وقد وصفنا سابقاً كيف يتمّ التعامل معها على مستوى الوعي في حدّ ذاته من خلال التفكير. نُريد بالتأكيد في الوقت ذاته، أن نفعل ما في وسعنا على المستوى المادي. حسب خبرتي الشخصية، فإنَّ الوخز بالإبر فعّال للغاية. كانت لديّ قرحة اثني عشرية خمس وعشرين سنة وكانت مستعصية وغير قابلة للشفاء. لقد تلقيّتُ كلَّ علاج معروف في علوم الطبّ، ولم تكن سوى مسألة وقت قبل أن أضطرّ إلى استئصال معدة جزئي، وجراحة تعويضية للجهاز الهضمي، والذي هو إجراء مُهمّ. ثمّ جرّبتُ الوخز بالإبر، ومع حلول الجلسة الثالثة، اختفى الألم والمعاناة، وكشفَت الأشعة السينية أنّ القرحة الاثني عشرية قد شُفيت، ولم تتكرر ثانية. في النتيجة، ومن تجربتي الشخصية، سوف أصف الوخز بالإبر بالتأكيد لعلاج الحالات المزمنة المستعصية.

نحن نعلم أنَّ التعويل على المسكنات له تأثيرين سلبيين. الأول، نظراً لأنّه حل سحري قصير الأجل، فإنَّ المرء لا يُحقق النمو في الوعي. يتنازل المرء عن قوته إلى قرص الدواء، القوة التي تأتي في الحقيقة من وعي المرء. عندما يتنازل المرء عن قوته إلى قرص الدواء، يتوقف

النمو الشخصي. أمّا التأثير السلبي الثاني فهو الاعتماد المتصاعد على المسكنات أو المخدرات، الأمر الذي يخلق ويُضاعف المشكلة برمتها عبر تحديات قد تكون أكثر خطورة من الوضع الأصلي.

هناك تقنية أخرى مفيدة هي التنويم المغناطيسي. إنَّ الطبّ البديل مُهتمّ اليوم جداً بالتنويم المغناطيسي بالإضافة إلى الوخز بالإبر. إنَّ الشكل الأفضل للتنويم المغناطيسي هو التنويم المغناطيسي الذاتي، ويُنصح أن يتعلّمه الإنسان ليقوم به بنفسه بدلاً من الحاجة إلى التماسه من الآخر، لأسباب تتعلق بارتقاء الوعي. إنّه عملية بسيطة للغاية. يستطيع الإنسان استخدام حالة التنويم المغناطيسي، والتي هي في الحقيقة مُجرّد حالة من الإيحاء العالي، كي يتعلّم الأشياء ذاتها الموصوفة سابقاً. إن دخل المرء في حالة من الاسترخاء الشديد، فإنه يبدأ في تجريب واختبار حقيقة ما تمّ تقديمه أعلاه، ويكون التعلّم أسرع بكثير. من خلال خبرتي مع نفسي ومع الآخرين، فإنّ قيمة التنويم المغناطيسي الذاتي هي أنّه يُمكن المرء من الوصول إلى حالة من التركيز التي لا يُمكن الوصول إليها خلاف ذلك. في تلك الحالة الإيحائية يكون المرء قادراً على الوصول إلى درجة من التركيز صعبة المنال في الحالة الذهنية العادية.

إنّها تقنية بسيطة يستطيع الأشخاص الذين لديهم حالة جسدية مزمنة أن يتعلّموا استخدامها. بدلاً من كلمة «تنويم مغناطيسي»، والتي تحمل جميع أنواع المعتقدات والمعاني المرتبطة بها، سوف نتحدّث عن الاسترخاء الشديد في حالة من الإيحاء والقدرة على التركيز المتصاعدين. فقط اِجلس أو استلقِ في وضع مريح للغاية وابدأ الاسترخاء التدريجي. تصوّر نفسك تسير سلسلة من عشر خطوات، ثمّ قُل «المستوى 1»، وهذا يُعلن أنّنا على وشك البدء في القيام بهذا الإجراء. ثم قل «مستوى2» وامضِ عميقاً في الاسترخاء.

إنَّ الخطوة الأولى تستهل التجربة، أما الخطوة الثانية فهي تسمح ببعض الوقت لاسترخاء جميع العضلات في رأسك. عندما نفعل ذلك، سوف تُلاحظ التعب على في وجهك وعضلات فكك عاكساً إجهاد اليوم. إنَّ خديك في الواقع متعبان ـ فقط الكزهما وستجد أنَّ هذا صحيح. لماذا هما متعبان؟ بسبب الإجهاد النفسي المزمن للمشاعر التي يتمّ مقاومتها.

اسمح لنفسك عدة دقائق باسترخاء رأسك. ثمّ قُل: «مستوى 3»، الآن قم بإرخاء رقبتك. أرخِ رقبتك. أرخِ كلّ التوتر في رقبتك وأعلى كتفيك. ثمّ قُل لنفسك: «مستوى 4» وحرّك وأرخِ ظهرك وعضلات الصدر. عندما تقول: «مستوى 5» فقط تابع الاسترخاء التدريجي مبتدئاً بالعضلات الأكبر ومنتقلاً بعدها إلى العضلات الأصغر ـ الأكتاف، أعلى الذراعين، أعلى الساقين، اليدين، ومن ثمّ الأصابع. قُل: «مستوى 7» الآن واسمَح لصدرك وجذعك بالاسترخاء. عند «مستوى 7» انتقِل إلى أسفل البطن، وقُم بإرخاء جميع التوترات التي كنتَ تُكدّسها هناك. قُل: «مستوى 8»، وانتقِل إلى الوركين ومنطقة الأرداف، واسمَح بالاسترخاء العميق. عند «مستوى 9» اسمح لذلك الاسترخاء أن يتدفق عبر ساقيك. الآن قُل: «مستوى 10» واسمَح لقدميك أن تسترخيا. ثمّ قُل: «أنا عند مستوى 10» مُستفيداً من ذلك التخلّي عن المقاومة، اسمح لنفسك بالتخلّي عن مقاومة هذه الحالة العميقة من الاسترخاء.

ممّا يُثير الاستغراب، أنك ستكتشف أنّه مهما بدَت تلك الحالة من الاسترخاء كاملة ظاهرياً، فهناك حالة أُخرى أعمق حتى من هذه. من خلال العبور خلال مستويات أعمق تدريجياً، يتمّ اكتشاف أنَّ أحدنا لم يكن يوماً مسترخياً تماماً وحقاً طوال حياته في لحظات يقظته.

في هذه الحالة العميقة من الاسترخاء، حدّث نفسك الآن بالأمور

التي تودُّ معرفتها، ثمّ تخلَّ عن مقاومتها. تخلَّ عن مقاومة الفكرة التي تقول إنَّ الألم شيء والمعاناة شيء مُختلف تماماً. ما من شيء يُسمّى المعاناة جراء الألم عندما لا يتمّ مقاومة ذلك الألم. في تلك الحالة من الاسترخاء العميق، عُد إلى المعلومات السابقة الذكر بخصوص التعامل مع الألم المزمن. لاحظ أنَّ الألم في كلّ مكان، ولاحظ أنك تستطيع التخلي عن مقاومتك لذلك الألم. تستطيع أن تفتح الباب وتسمح لذلك أن يحدث دون أن يُؤثر على ذلك الذي أنت عليه حقيقة. هناك تستطيع أن تبدأ في نقل نفسك صعوداً إلى محبة نفسك والرحمة تجاه جمالك الجوهري كإنسان.

في حقل طاقة عند تدرج 500 وإلى 540، ترتقي المحبة. نعلم أنَّ ذلك قد حدث عندما نشعر أنّنا جذلون إزاء الوضع ونستطيع الضحك على أنفسنا. هناك نجد حقل طاقة الفكاهة، والذي هو أعلى. إنَّ حقيقة أنَّ الضحك يشفي قد تمّ التحدث عنها في كتب المشاهير الذين شفوا من أمراض بدنية من خلال الاستخدام المستمر للضحك. إنَّ اختيار الضحك والفكاهة ووضع المرء نفسه في حقل طاقة مُحبّ ومضحك والذي يكون فوق 500 ينزع إلى جلب الشفاء بفضل طبيعته الخاصة. هناك القدرة على الضحك على المحنة، الأمر الذي يعني أنَّ التجربة هي أمر ومَن نكون عليه حقيقة هو أمرٌ آخر. نحن لسنا التجربة ولا نخضع إلى تأثيرها. نحن لم نعُد ضحايا فقد توقّفنا عن مصارعتها ومقاومتها.

من خلال الدخول عبر الحياد والاستعداد إلى مستوى القبول، نُلاحظ تحرراً من المعاناة، ولكن ما معنى ذلك؟ عندما نُقاوم ونُحاول الابتعاد عنه، نكون في مستوى طاقة مُتدنٍ، ونرى العملية برمتها عملية وقوع في الشرك. طالما أنّنا نقاوم المعاناة والألم، وطالما أنّنا غاضبون، ونصك أسناننا، ونُكافح ضدّه، ونُحاول فرض إرادتنا، نُصبح منغمسين في ذلك أكثر فأكثر. إنّه أشبه بمستنقع ـ كلّما قاومنا أكثر، تورّطنا فيه

أكثر. إنَّ الانتقال صعوداً نحو حقل الطاقة الأسمى للحرية يعني أن تكون متحرراً من الوقوع في الشرك وتُصبح ذا سلطة. إنَّ الشجاعة في مواجهة هذه المسألة وفعل شيء حيالها يجلب التحسّن. ينقلنا الاستعداد صعوداً إلى التحوّل في الوعي، وإلى الاستعداد لأن نكون متسامحين ومحبين ورحيمين. نستطيع حرفياً الارتقاء وتجاوز التماهي مع الجسد وما حدث له، إلى الإدراك الواعي أنّنا شيء مختلف عن الجسد.

في فصل آخر سوف نتناول التخلّي على نحو كامل بحيث لا يكون هناك إلا إدراك ضئيل جداً للجسد حتى لو كان حاضراً. هذا يحدث أيضاً مع الألم حيث تحدث فكرة وذاكرة وإدراك وجود بعض الألم فقط بضع ثوانٍ خاطفة خلال النهار. لقد استعملتُ إبهامي فقط كمثال على واقعية ما أُقدّمه. جاءني الألم بضع ثوان فقط خلال النهار عندما كان لا يزال حاضراً. بعد حوالي ساعة، انتبهتُ فجأة للإبهام وقلتُ: «آه، كما لو أنّني لستُ مدركاً لوجوده». تكرر هذا رُبّما عدة مرات خلال النهار. في غضون فترة أربع وعشرين ساعة، كان المجموع الكليّ للمعاناة التي اختبرتُها والتي قد يصفها العالم على أنّها مؤلمة، قد وصل رُبّما إلى خمس أو عشر ثوان في الصباح، وإلى بضع ثوان في فترة بعد الظهر. إنَّ مجمل المعاناة التي أسفرت عنها هذه التجربة، والتي دامت فقط عدة أشهر، قد وصلَت رُبّما إلى أقلّ من ثلاثين ثانية. من المُهمّ جداً بالنسبة إلينا القيام بهذا لأنّه خلال ذلك، نُدرك حقيقة ما نحن عليه.

إنَّ ما يُساعد كذلك على الشفاء من الألم أو أيّ محنة أُخرى هو الاستماع إلى موسيقى عظيمة وجميلة، والتي تُطلق في حدّ ذاتها «إندروفينات» في الدماغ. إنَّ للجمال تأثير شاف معروف منذ أيّام «أبقراط».

## الفصل الحادي عشر

# خسارة الوزن

هل من سبيل إلى خسارة الوزن بطريقة عملية بسيطة مفرحة وخالية من أيّ نوع من المعاناة؟ هل من المُمكن فعل هذا؟ أجل! إنَّ كلَّ ما يتطلبه هو حوالي ساعة أو ساعة ونصف من انتباهنا على مدى يوم أو يومين خلال الوقت الذي نقوم فيه بالأمور التي نقوم بها عادة. تدوم منافع ذلك طويلاً ومدى العمر! إنَّ جائزة ساعتين من الوقت وحسب من الانتباه إلى بعض المبادئ البسيطة تُحرر مدى الحياة من هذا التحدي. كيف لي أن أعرف أنه فعال؟ لأنَّه نجح مع كلٍّ من جربه. لقد نجح مع مرضاي ومعي. لقد خسرتُ وعلى نحو دائم خمسين باونداً جراء استخدام هذه التقنية البسيطة جداً والتي انبثقَت من أبحاث الوعي.

ينبغي أن يكون الحدّ من المشكلة بسيطاً ومباشراً وفي الصميم، وطويل الأمد في تأثيره، ودون أيّ كلفة. غالباً ما تفشل الحميات الغذائية على المدى البعيد، وغالباً ما تجلب التقنيات المعتادة التي يُجرّبها الناس الشعور بالذنب وتبادل الاتهامات. قد تنجح ولكن مؤقتاً لأنّها في الواقع لا تقوم بتعديل الطريقة التي يتعامل فيها المرء مع جسمه، نظراً

لأنّها لا تُغيّر ردود الفعل البافلوفية التي تتحكّم بطعام المرء على الرغم من نواياه الحسنة.

لقد تمّ اكتشاف حصول نقلة في الوعي في عملية تناول الطعام، وأنّ الشخص يستطيع التغلّب بسهولة عليها بحيث تُصبح خسارة الوزن دائمة. إنّ الرسالة هي التخلّي عن تجريب قوة الإرادة، والإقلاع عن الحميات الغذائية، والتخلّي عن مقاومة تناول الطعام. هذه الأساليب عادة غير مجدية، كما أنّها تجعلنا بائسين، وكثيراً ما ينتهي بنا الأمر كما كنا. هناك طريقة أسهل وهي مفرحة حقاً.

من خلال فهم بعض التصورات البسيطة التي تمّ عرضها سابقاً فيما يخصّ خارطة الوعي، نكون حينها في موقع يُخوّلنا معالجة المسائل التي طالما كانت محيرة وفاشلة في الماضي.

من خلال استخدام بعض التقنيات المرتكزة على طبيعة الوعي نفسه، نستطيع تعلّم كيف نتخيّل أنفسنا نحيلين، ونشحن تلك الصورة، ثمّ نتركها بحيث تتجسّد فعلياً. من الضروري أن نتعلّم كيف ننطلق من القلب بدلاً من الرأس، وننطلق من الحُبّ بدلاً من المعدة. ينتقدنا الرأس لأنّ المعدة تُريد الطعام. إنّ الطريقة الوحيدة لمعالجة هذه المشكلة هي الانطلاق من القلب بخصوص هذا الوضع برمته. سوف نكون نوعاً ما جذلين حيال الأمر الذي ييئس معظم الناس منه تماماً. إنّ الفرح يُرافق تناول الطعام، أما اتهام الذات والشعور بالذنب فيظهران فيما بعد. نتمدد في الفراش ونتساءل: «لماذا أكلتُ كلّ ذلك القدر؟»، ثمّ نبدأ في مهاجمة أنفسنا. هناك طريقة تتجاوز كلّ هذه المشكلات وهي ستنجح معنا جميعاً.

إنّ النموذج الطبي المُتبع مبني في الواقع على فكرة الحمية الغذائية، والافتراض أنّ عدد السعرات الحرارية التي يتناولها المرء تُحدد وزنه. رُبّما

يكون هناك بعض الأفكار بخصوص التمارين الرياضية كذلك الأمر. إلا أنّ المعلومات التالية لن تتفق بالضرورة مع التفكير الطبي التقليدي. لو نجح معك التفكير الطبي التقليدي وحساب السعرات الحرارية فلن تكون مهتماً بهذه المعلومات. سوف نعرض أموراً لاحظنا سريرياً أنّها صحيحة من الناحية التجريبية.

إنّ عمل الوعي متعلّق بحقيقة تجربتنا الداخلية، ولا علاقة له البتة بالنظرية، الفرضية، الاستدلال العلمي، المنطق. إنّه متعلق باختبار الحقيقة في دواخلنا.

إنّ أول أمر نفعله هو البدء في إلغاء بعض المعتقدات التي تدور حوال الحمية الغذائية والطعام والتي ساهمَت في مشكلتنا. نبدأ من معتقدات وأفكار من قبيل: «حسناً، إنّ زيادة الوزن تسري في عائلتنا - إنّها في مورثاتنا»، أو «يعود الأمر إلى غدتي الدرقية»، أو «يرجع الأمر إلى حقيقة أنّني كنتُ رضيعاً مع وزن زائد ممّا سبب لي الكثير من الخلايا الدهنية». هذه هي النظريات الطبية الشائعة وإن كان تبنيها ينفع معك، فذلك جيد جداً. لكنّنا وجدنا تجريبياً أنّها ليس كذلك. على سبيل المثال، يستطيع شخصان أن يتبعا حمية متطابقة فيكسب الأول وزناً فيما يخسر الآخر. كيف يُمكن تفسير هذا من حيث مستويات النشاط وكلّ ما سواها نفسه تقريباً؟ هذا يُثير التساؤلات حول بعض الفرضيات الطبية الأساسية، والتي لا يسهل فهم إلا القليل منها.

أولاً لماذا نفترض أنّ الجسم يمتصّ بالكامل جميع السعرات الحرارية التي يستهلكها؟ لماذا نعتقد أنّ الجهازين المعدي معوي لشخصين مختلفين يكونان متشابهين تماماً؟ قد أتناول فطيرة تحوي 1000 سعرة حرارية، وأمتصُّ فقط 500 سعرة حرارية، فيما يتمّ طرح 500 الأخرى. هناك عوامل أخرى، كمُعدل الحركة في الجهاز المعدي معوي، نعلم أنّه كلّما

كانت الأشياء أسرع في عبور الجهاز المعدي معوي، كان ما يمتصه أقل. ينبغي أن نأخذ في الاعتبار عوامل غير السعرات الحرارية، وبفعلنا هذا، سوف نتوصّل إلى طريقة للتعامل مع هذه المشكلة، لا تتطلب حساب للسعرات الحرارية.

هناك بعض الحيل في الحميات الغذائية من المفيد استخدامها في البداية إلى أن ينتج عن العمل على أنفسنا تعديل في نظام الشهية لدينا، والموجود في جزء من الدماغ يدعى «المهاد». يتطلّب الأمر يوماً أو يومين لإعادة ضبط ناظم الشهية، والذي يتحكم بشعورنا بالشبع. سوف يتحكّم ناظم الشهية المعدل بوزننا. عندما نتبني وزناً معيناً في الذهن، يبدأ في التجسّد على المستوى المادي. من المفيد فهم سلطة الذهن على الجسد وأنَّ ما يتمّ تبنيه في الذهن يخلق ما يكون عليه الجسد، وليس العكس.

من الضروري أن نعكس المنطق التقليدي للدماغ الأيسر والذي يُدعى «المنطق السليم» الذي يقول إنَّ الجسد هو الذي يخلق التفكير. بدلاً من ذلك، علينا أن ننظر إلى العكس، وهو أنَّ ما يتمّ تبنيه في الذهن يتجلّى عبر الجسد. لطالما كانت أفكارنا ومعتقداتنا حول الوزن والنشاط والسعرات الحرارية وكلّ الظاهرة التي تُحيط بهذا، تؤثر على وزننا. على سبيل المثال، لقد تمّت معرفة المعلومات التالية من خلال حالات مرضى ذوي شخصيات متعددة. تظهر إحدى الشخصيات لدى المريض وتستولي على الوعي المسمى «ريتشارد» والذي لا يشتكي من أيّ مشكلات في الأكل أو الوزن على الإطلاق. في الواقع، إنّه لا يأكل إلا القليل، خفيف الحركة، ونشيط، وعندما يكون «ريتشارد» في الجسد، يخسر الشخص الوزن ويبقى نحيلاً.

ثم يدخل الشخص في حالة غيبوبة أو يكون مخموراً، فيدخل «وليم»

في الجسد. يُحبّ «وليم» الأكل ويلتهم كلَّ أنواع الأطعمة فيزداد وزن الجسم فجأة وعلى نحو كبير. لذلك، نستطيع الآن أن نرى أنَّ استجابة الجسم موجودة في الذهن، طريقة التفكير، المعتقد وموقفه، كيف ينظر الشخص من خلال تفكيره إلى علاقته مع جسده. إنَّ الذهن هو الذي يضبط ناظم الشهية. يستخدم الإنسان تقنيات الوعي داخل الذهن والتي تُحرر مشكلات الوزن، وحينذاك يستطيع التخلص من الوزن على نحو شبه تلقائي.

سوف نُراجع طبيعة الوعي ذاته والعلاقة بين الجسد والتفكير والروح، باعتبار الروح حقل من حقول طاقة الوعي متغلغلة كلياً في جميع مراحل الحياة نفسها. من الأهمية فهم أنَّ الجسد لا يملك القدرة على اختبار نفسه. يبدو هذا مذهلا في بادئ الأمر لأنَّ معظمنا، ما لم نكن مستنيرين، نفترض أنّنا نحن الجسد المادي. يجب علينا أن نُدرك أنّ الجسد لا يملك سبيلاً إلى اختبار نفسه. تعجز الذراع عن اختبار الذراع، وتعجز الساق كذلك الأمر عن اختبار الساق. بدلاً من ذلك، ينبغي أن يتمّ اختبارها من قبل شيء أعظم منها. إنّنا نختبر الجسد عبر الحواس التي تُخبرنا ما هو حاصل في داخله، وبما أنَّ حواس الجسم لا تملك القدرة على اختبار نفسها، فلا بدَّ من اختبارها عبر شيء أعظم منها، ألا وهو التفكير في حدّ ذاته، ولذلك، فإنَّ الذهن هو المكان حيث يتمّ اختبار أحاسيس الجسم.

إنَّ التفكير في حدّ ذاته عاجز عن اختبار نفسه. تعجز الفكرة عن اختبار كونها فكرة، كما تعجز الذاكرة عن اختبار كونها ذاكرة. يعجز تخيّلنا للمستقبل عن اختبار نفسه، كما لا تستطيع عاطفة ما اختبار نفسها. ينبغي اختبار ما يجري في الذهن داخل شيء أعظم من التفكير، ألا وهو الوعي في حدّ ذاته. يتمّ اختبار الجسم عبر الأحاسيس، ويتمّ اختبار الأحاسيس في الذهن، ويتمّ اختبار الذهن في الوعي. من الممكن

النظر إلى هذا بشكل بسيط للغاية، على سبيل المثال، عندما يحدث شيء في جزء من الدماغ، يُصبح الشخص غير قادر على اختبار الجانب الآخر من الجسم.

لا يُمكن اختبار الجسم دون الذهن. إنّ الفكرة الأساسية في التخدير تُركّز على أنّه دون الوعي لا يكون المرء مدركاً لما يجري في الذهن. إن تمّ إلغاء الوعي عبر التخدير، تنتفي المعرفة بالخبرة الحاصلة في كلٍ من الذهن والجسد، ولذلك، فإنّ الوعي أسمى من كليهما. هناك حالةَ تتجاوز الوعي في حدّ ذاته وهي ثابتة وغير متحركة وتسمح لنا أن نكون مدركين لما يجري في الوعي وتُسمّى حالة الإدراك. إنّ حالة الإدراك هي جانب من حقل الطاقة الأعظم والقوي الكامن خلف الوعي، والذي هو حقل طاقة الحياة في حدّ ذاتها. من الضروري معرفة هذا كي نُصبح مُدركين للمكان الذي تحصل فيه الخبرات جميعها.

تحصل جميع الخبرات الإنسانية داخل الوعي في حدّ ذاته. بناء على ذلك، لا نستطيع اختبار الجدار، الأرضية، أو شخص آخر. عوضاً عن ذلك، فإنّ ما نختبره موجود داخل الوعي الخاص بنا عن الجدار أو الأرضية أو الشخص الآخر. إنّ هذا يمنح فهماً لمساحة نستطيع فيها العمل والتي هي أقلّ محدودية من قِبل أنظمة الاعتقاد المتبناة عادة.

إذا كانت مشكلة الوزن برمتها تحصل داخل الوعي، فالوعي إذن أقوى من التفكير، والذي هو أقوى من الحواس، والتي هي أقوى من الجسد، ولذلك، تستطيع القيام بنقلة في الجسد فقط من خلال مخاطبة ذلك الوعي. إذا وجدنا المشكلة هناك، ولأنّ الجسد لن يفعل إلا ما يتمّ تبنيه في الذهن، فلن نضطر حقاً إلى أن نقلق كثيراً إزاء الجسد، فهو سيُصحح نفسه تلقائياً، لأنّ المشكلة حقاً هي مشكلة داخل الخبرة في داخل الوعي نفسه.

إنَّ التقنيات التي نستخدمها تتعلّق بالذهن والوعي، ولذلك لسنا مضطرين إلى الاهتمام بالتعامل مع الجسد بهذا القدر. إنَّ الجسد هو نتيجة لما يجري في الذهن. بناء على ذلك، فإنَّ محاولات حلّ مشكلة الوزن، والتي تتوجه إلى الجسد وحسب، غير ناجحة على نحو جليّ. كلّ شهر تقريباً، تُسوّق العناوين على أغلفة المجلات والصحف لحمية جديدة، وهذا يُبيّن لنا أنَّ الحميات لا تُجدي نفعاً. عندما يكون هناك حلول متعددة لمشكلة ما ومقالات لا نهاية لها عن الظاهرة ذاتها، فمن الواضح أنّها لا تحمل الإجابة. لو كان هناك حل لمشكلة الوزن، لما كان هناك مقالات وحميات غذائية على الإطلاق، ولعالجها الجميع وانتهى الأمر. إنَّ معالجتها على الصعيد البدني وحده غير مجدية وحسب. كما أنَّ ذلك لا يُجدي نفعاً مع أيّ مشكلة تتضمّن سلوكاً بشرياً معقداً.

من المعروف أنَّ مشكلات كالإدمان على الكحول والعديد من الأمراض، بما في ذلك القرحة الاثني عشرية والتهاب الرئة لا تستجيب عند معالجتها على الصعيد الجسدي وحده. يجب علينا أن نُصبح محنكين، واعين، كي نجد حلاً للمشكلات السلوكية.

لقد مكنتني التقنيات التي استخدمتُها شخصياً من خسارة ثلاثين في المئة من وزني «خمسين باونداً» قبل بضع سنوات، والوصول إلى الوزن الذي أرغب فيه. لم يتطلب الأمر أكثر من عدة دقائق على مدى يوم أو يومين، وفي المجموع، فقط حوالي ستين إلى تسعين دقيقة من وقت الشخص واهتمامه. في الواقع تستطيع أن تفعل هذا في أثناء قيامك بنشاطاتك اليومية في البيت أو في المكتب، وحتى أثناء قيادتك السيارة ذهاباً أو إياباً إلى العمل. يُؤتي الأمر ثماره على الفور في حياتك ويتناسب بسهولة مع نمط حياتك اليومي. لستَ مُضطراً لأن تُوقف حياتك كي تستخدم هذه التقنية. كي يكون أيّ أمر فعّالاً، ينبغي أن يتناسب مع نمط حياتك. لقد وجدنا أنَّ أيّ تعديل سلوكي ينجح إن

كان يتلاءم مع حياة الشخص اليومية. إن كان عليك تغيير نمط حياتك بأكمله، فغالباً ما تكون النتائج حينها مؤقتة.

من خلال هذه التقنية، عندما تنشأ الأحاسيس التي كنتَ تُسمّيها جوعاً في السابق، تتجاهل الأفكار التي تتناسب معها، خصوصاً إلغاء فكرة الجوع تلك. بدلاً من ذلك، قُم بالتوجّه مباشرة إلى الإحساس، وإلى التجربة الداخلية لما تختبره حقاً. اذهب إلى حيث تختبره دون وسمه أو تسميته أو مناداته بأيّ شيء. فقط اختبره وابدأ في التخلّي عن هذه الأحاسيس. اذهب بصمت إلى داخل الوعي في حدّ ذاته، وإلى داخل التجربة الداخلية لما تختبره، وتخلّ عن مقاومته.

في البداية نكون تحت تأثير التهيئة «البافلوفية» بحيث أنّه في اللحظة التي تشعر فيها بالإحساس، فإنّك تُسارع إلى تسميته «جوعاً»، ويذهب سلوكنا إلى الفعل الفوري لإشباعه. حالنا حال كلب «بافلوف» الذي سال لعابه في كل مرة كان يرنّ فيها الجرس، حيث قمنا بتهيئة ردّ فعل مشروط والذي نودُّ الآن إلغاءه. كيف نستطيع إلغاءه، كم من الوقت يتطلّب ذلك، وكم من الجهد يحتاجه الأمر؟

في الحقيقة يتطلّب الأمر القليل جداً من الجهد، والقليل جداً من الوقت. عندما نشعر بهذا الإحساس، والذي تمّت تسميته «الجائع» في الماضي «أنا جائع الآن»، نتخلّى عن تسميته وعن مقاومة الإحساس نفسه. نسمح للتجربة أن تسري في داخلنا، ونكون على استعداد لأن نكون مع التجربة الداخلية أو الإحساس أيّ كان. قد يشعر به بعض الناس في معدتهم، في حين قد يشعر به آخرون كنوع من الوهن البدني. مهما كان الإحساس الذي نشعر به، نكفُّ عن التحدث عنه في أذهاننا، ونمتنع عن الكلام عنه، وعن إعطائه تسمية، بل ندخل عوضاً عن ذلك، في التجربة الداخلية ونتخلّى عن مقاومته. نستطيع من خلال التخلي

عن المقاومة، الانتقال صعوداً إلى مستوى أسمى، إن كنّا على استعداد لاختياره ولأن نقول لأنفسنا: «أريد المزيد منه، أيّ كان ذاك».

إنّ السبب في ذلك وفي الطريقة التي تجعله مقبولاً هو وجود قدر محدود من الإحساس الذي يظهر لنا. يقول الذهن: «إن لم أقم بإشباع هذا، فسوف يُلازمني هذا الإحساس بالجوع باستمرار»، ولكنّ هذا ليس صحيحاً لأنّ الشعور ينبع من مقاومته. عندما نُسايره، كما في تعاليم «تاو» حيث تنحني شجرة الصفصاف مع الريح كيلا تنكسر، فما من مقاومة. بدلاً من أن نكون شجرة البلوط التي تُقاوم الإحساس، وتُحاول أن تتصدّى له بقوة الإرادة فتنكسر، نستطيع أن نكون مثل شجرة الصفصاف، نُساير الإحساس ونتخلّى عن مقاومته. في الواقع، إنّنا نرحب به. كما لو كنا نقول «المزيد» نُريد المزيد من الريح، والمزيد من هذه التجربة الداخلية. عندما نستدعي المزيد من هذا، نجلس مع الإحساس الداخلي، ونكون معه وحسب، فسوف ينفد.

إنّ البدء في هذه العملية في عطلة نهاية الأسبوع هي فكرة جيدة، حيث نكون في البيت ونستطيع أن نُوقف كلّ شيء ونجلس وحسب، أو الأفضل من ذلك، الاستلقاء والتركيز عليه. إن لم نسمح لشيء أن يُشتت انتباهنا عن كوننا مع الإحساس، فسوف يختفي فجأة في غضون دقائق. بعد أن يختفي نستطيع متابعة شؤوننا، وبعد أن نُصبح متعودين على هذه التقنية لن نكون مضطرين إلى التوقف عن أيّ نشاطات على الإطلاق. عندما تظهر التجربة، فقط نجلس أو نستلقي، ونُركّز عليه ونُركّز انتباهنا على الترحيب به. كما لو أنّنا نفتح باب الحظيرة سامحين للإحساس أن يدخل عن طيب خاطر، ونكون معه ولكن دون أن نفعل أيّ شيء حياله.

نُريد أن نكسر حلقة تسمية الإحساس «بالجوع» عندما يظهر،

ومن ثمّ إرضاؤه بالطعام. إنَّ فعل ذلك يُعزز الحلقة، جاعلين من أنفسنا ضحايا وتحت تأثير نمط السلوك ذاك. بدلاً من ذلك، تقف الذات جانباً وبعيداً عن هذا الإحساس وتبدأ تكون السيد عليه، بحيث نكفُّ عن كوننا تحت تأثيره، ونُصبح نحن الأسياد.

في تعاليم «الزن» ثمّة سلسلة شهيرة من صور ثيران الرعي. تُظهر الصورة الأولى راهباً مُتعلّقاً بحبل مربوط بالثور، فيما يسحبه الثور على الأرض، إنّ ركبتي الراهب مليئتان بالجروح وأذناه تنزفان، وهو في حالة يُرثى لها. في الصورة التالية، نرى الراهب وقد ربط الثور إلى شجرة بحبل. لقد أمسك الراهب بالثور وحدد المشكلة. في الصورة الثالثة، يمتطي الراهب ظهر الثور. لقد أصبح هو السيد، ولم يعُد الضحية التي تقع تحت تأثيره. كيف تمكّن من فعل ذلك؟ إنَّ هذا هو ما تدور حوله العملية برمتها، سوف نقوم بشدّ وثاق هذا الثور في الحال، من خلال تحديد النمط الذي ينبغي اعتماده، ومن ثمّ سرعان ما نكون على ظهره. إنَّ الشخص الذي نحن عليه الآن يقف باستقلالية فوقه ويُصبح هو السيد على هذا الأمر الذي من السهل جداً إيجاد حل له. إنّه مجرد الاستعداد لاختبار ما قد يبدو في بداية الأمر إزعاجاً، أو بعبارة أخرى، إنّه اختبار هذا الإحساس دون إرضائه في الحال. عندما نفعل ذلك تضعف الاستجابة.

لكن ماذا نفعل حيال تناول الطعام خلال اليوم؟ نقوم بما يُسمّى «تناول الطعام الترقبي». إنّه يعني أنّنا لا نأكل أبداً عندما نكون جائعين. في أول يومين، وربّما في الأسبوع أو الأسبوعين الأوليين، لا نسمح لأنفسنا بأن نأكل عندما نكون جائعين. بدلاً من ذلك، نتخلّى عن الجوع من خلال استخدام تقنية الحقيقة الجوهرية هذه وترقب فترات الجوع. نعرف أنماط الجوع لدينا، ولذلك، بدلاً من الانتظار إلى أن نكون جائعين فنأكل، وبالتالي نُعزز النمط، نقوم في استباق فترات

الجوع. نعلم أنّه بحكم العادة سوف نكون جائعين عند السادسة، لذا بدلاً من الانتظار إلى أن نكون جائعين ونقوم بإشباع جوعنا، وبالتالي نُعزّز تهيئتنا، نقوم باستباق الأمر. عند 4:45 وعلى الرغم من أنّنا لم نشعر بالجوع بعد، نتناول شطيرة جبن.

إنَّ التقنية بسيطة للغاية ـ نأكل عندما لا نكون جائعين ولا نأكل عندما نكون، بالتالي نستبدل نمط الجوع بهذه التقنية. كم سيمضي من الوقت قبل أن يختفي الجوع، وما الذي سوف يحدث؟ لن نختبر الجوع بعد ذلك ولا الشهية للطعام، يبدو كما لو أنّها اختفت وحسب. في اليوم التالي، سوف نلاحظ أنَّ النمط ضعيف جداً بحيث أنّنا بالكاد نُلاحظه. كم دقيقة يتطلّب هذا الأمر يومياً؟ رُبّما يتطلّب ما مجموعه ثلاثين دقيقة في اليوم الأول. سوف تُلاحظ أنّه إذا لم تفعل شيئاً حيال الإحساس بالجوع وتخليّتَ حقاً عن مقاومته، أنه سوف يختفي في غضون دقائق. بعد القيام بهذا عدة مرات، سوف يختفي الإحساس في غضون ثوان. سوف نعرف ذلك إن جلسنا وتخلّينا عن الإحساس واختفى في ثوان، ولم نعُد تحت تأثير الشهية. لم نعُد مسيرين من قِبله ونستطيع أن نتحرر منه تماماً.

في مكان هذا النمط، قد نشعر بنوع من الفراغ أو الخواء. حيث كان هناك جوع ورغبة عارمة في تناول الطعام، بالإضافة إلى الشهية والحماس تجاه الأمر، ومن ثمّ الإشباع، يبدو الآن أنه لا شيء يحدث في تلك المساحة من حياتنا. نستطيع الآن القيام بنشاطات مُبهجة أُخرى، من قبيل مكافئة أنفسنا بتخصيص وقت لقراءة كتاب طالما رغبنا في قراءته ولم يتسنَّ لنا الوقت. الآن وبما أنّنا لم نعُد نتواجد طوال الوقت في المطبخ بحثاً عن شيء نأكله، بات لدينا وقت لنقرأ بدافع المتعة دون أن نشعر بالذنب لأنَّ هناك أموراً أهمّ نقوم بها. نستطيع أن نكتشف شيئاً نسعد حقاً عند القيام به.

من أحد الأمور التي يُمكن القيام بها هو أخذ قيلولة. إنَّ كلَّ الوقت الذي كان يُبدد في تسوّق الطعام وتحضيره والتنظيف بعده يُمكن أن يشغل حيزاً كبيراً من اليوم. يُتيح لنا هذا النمط الجديد، وقتاً لقيلولة قصيرة. بعد قيلولة عشرين دقيقة، يكون شعورنا رائعاً. بعد عشرين دقيقة من التهام الطعام إثر الجوع لا يكون شعورنا بالمعتاد رائعاً، وإنَّما يكون فظيعاً. لقد تناولنا للتو أربع ألواح شوكولا «ميلكي واي»، ومثلّجات الكراميل، وأتينا على قطعة جبن، ولكن بدلاً من أن نشعر الآن بالسعادة نشعر بالذنب.

إنَّ الخروج من رحلة الشعور بالذنب يعتمد على المعرفة بوجود تقنية بسيطة للغاية. إنَّها تبدو بسيطة للغاية، لكن هذا هو سبب نجاحها. إنَّ الأشياء التي تكون معقدة للغاية هي عموماً أبعد ما تكون عن الحقيقة. عادة ما تكون الحقيقة بسيطة على نحو مذهل. كما اكتشف الأشخاص في جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم، فإنَّهم يجتنبون كأساً واحداً يوماً واحداً في كلِّ مرة. يبدو الأمر بسيطاً جداً. يقول الذكاء: «هراء! أعرف هذا». يعلم الذكاء هذا ولكنَّ النفس لا تعرفه. إنَّنا نعرف الأشياء فقط من خلال المصادقة الشخصية من خلال تجربتنا الداخلية المتفردة.

عادة ما يستغرق الإقلاع عن تناول الطعام والجوع والشهية إلى الطعام يوماً واحداً بالضبط إذا سمحنا لأنفسنا أن تُعاد برمجتها. سوف نُلاحظ أنَّه مع مضي الوقت، سنبدأ في التطلّع إلى الوجبات ونشرع في اكتساب العادة النمطية للشعور بالجوع وإشباع ذلك الشعور. من البسيط جداً أن نتنحى ونُحرر أنفسنا وحسب، من خلال استخدام هذه التقنية عدة مرات. كلُّ ما علينا فعله هو السماح لذلك الشعور بالجوع بأن يظهر، ونكون معه، ونُرحّب به، وننتظر إلى أن ينفد، وهذا كفيل بمعالجته «عادة في مدة خمس دقائق أو أقل». قد نضطرّ إلى فعل ذلك ثانية إذا وقعنا في تساهل أثناء العطلة على مدى عدد من السنوات.

يحصل أمر آخر عندما نقوم بهذا. ثمّة مركز في المهاد عند قاعدة الدماغ يُدعى «ناظم الشهية». إنّه يضبط درجة الشبع عندنا وحجم الشبع الذي نبحث عنه. كلّما أكلنا أقل، خفضنا أكثر إعدادات «ناظم الشهية». إنَّ الشبع هو أمر آخر لم يتمّ فهمه حقيقة من قِبل العلم الطبي التقليدي. يتحدّث الطبّ العلمي عن السعرات الحرارية كما لو أنّ كل واحدة منها تُشبه الأخريات. من ناحية ثانية، نحن نعلم أنَّ الشبع يلعب دوراً مهماً في مشاكل الجوع والوزن لدينا. إنَّ الشبع أهم بكثير من السعرات الحرارية، ولذلك، فإنّ الحمية التي أتبعها سوف تجعل مُعظم الناس الذين يتبعون الحميات الغذائية يندهشون. على كلٍّ حال أنا أعرف ما الذي يخلق شعور الشبع داخل نفسي، مثلاً شطيرة هامبرغر مليئة بالبصل. ما إن أفرغ من تلك حتى أشعر بالامتلاء تماماً وقد اكتفيت من اللحم والجبن والأطعمة المتشابهة. إنَّ الجبن ليس على الحمية الغذائية لإنقِاص الوزن عند أيّ أحد. نعلم أنَّ الجبن يملك عاملاً مشبعاً، ولذلك ما إن يأكل الشخص كمية محددة منه حتى يتمّ إشباع الشهية.

كما أنّنا نعلم أنّه يتمّ تحرير السعرات الحرارية عند درجات مختلفة. على سبيل المثال، يتمّ تحرير الدهون عند درجة معينة والبروتين عند أُخرى. نعلم أنّ حرق غرام من البروتين يتطلّب عدداً محدداً من السعرات الحرارية، ولذلك فإنَّ أحد الحيل التي نستخدمها لتسريع عملية إنقاص الوزن هي اتباع حمية عالية البروتين. إنَّ هذا لا يتعلق بالحمية الغذائية لكنّني سوف أنثر هنا بعض الحيل التي لاحظتُها سريرياً.

إنَّ تناول السكر على الريق يضرّ جدياً أهداف البرنامج. لماذا؟ لأنَّ الجسم يأخذ السكر بسرعة شديدة بحيث يتمّ امتصاصه بسرعة كبيرة ولا يُمكن استقلابه بسرعة ولذلك لا بُدّ من تخزينه كدهون داخل الجسم. إنَّ تجنب السكر والحلويات عندما تبنينا لهذا البرنامج في حياتنا هو أمر نفعله من أجل مصلحتنا، وكجزء من اهتمامنا ومحبتنا لأنفسنا.

في البداية، نُريد أن نرى نتيجة سريعة. أعتقد أنّنا يجب أن نحصل على الرضا عن فعل هذا الآن ونرى بعض العوائد والمكافآت، بما في ذلك رؤية صورتنا التي كنا نتبناها عن أنفسنا وهي تتجلّى.

من الأفضل تفادي الأشياء ذات المحتوى العالي من السكر خصوصاً على الريق، لأنَّ السكر يُحفّز إنتاج الأنسولين، الذي بدوره يخفض سكر الدم بسرعة، بالتالي يُعيد خلق إحساس الجوع. بالمقابل، فإنَّ ثلث السعرات الحرارية للبروتين يتمّ حرقها فقط من خلال عملية استقلاب البروتين. هكذا، فإنَّ مئة سعرة حرارية من السكر تُعادل مئة سعرة حرارية من الدهون، في حين أنَّ مئة سعرة حرارية من البروتين الزائد تتحوّل إلى ما يعدل ست وستين سعرة حرارية من الدهون. ينتج عن حمية عالية البروتين خصم ثلاث وثلاثين في المئة «لا يُنصح بها لمن يُعانون من النقرس». لاحظ أنَّ الحيوانات اللاحمة نحيلة. لكن ماذا عن النباتيين؟ يستطيعون هم كذلك تفادي السكر والنشويات والتزام حمية عالية البروتين.

تقوم التقنية على التخلّي عن المقاومة وجعل الجوع والشهية يختفيان، ثمّ نعيش في عالم حيث لا نكون ضمن دائرتهما. إننا متعوّدون على حلقة الإسراف في تناوِل الطعام، الشعور بالذنب حيال الإسراف في الأكل، ثمّ محاولة التحكم به. ثم يظهر لنا الجوع، ومعه يأتي الشعور بالذنب، ثمّ الشهية، ثمّ توقّع الشبع، يتبعه الإفراط، ثمّ الشعور بالذنب من جديد، ولذلك فإنَّ هناك حلقة لا نهاية لها من الإحباط الذاتي. إنَّ السبيل الوحيد إلى هزيمة ذلك هي في التسامي عليه وتجاوزه والمضي أبعد منه. من خلال جعله يختفي، سوف نجد أنَّ الشهية والجوع يختفيان فعلاً، ومن ثمَّ هناك تجربة عدم كونك جائعاً

إنَّ الشيء التالي الذي يقوله الذهن: «أنا لا أُريد أن أتخلّى عن متعة

تناول الطعام»، بل على العكس تماماً. إنَّ ما يحدث لمتعة تناول الطعام بمُجرّد استعمالنا لهذه التقنية هو أنَّ الشهية تنشأ فقط من فعل الأكل في حدّ ذاته وليس من الشهية الاستباقية. أستطيع أن أجلس وأنا لا أشعر بأيّ جوع أو شهية للطعام، لكن ما إن أبدأ في الأكل، حتى يخلق ذلك الشهية، وتكون متعة الأكل أكبر ممّا كانت عليه من قبل. أستمتع بالطعام الآن أكثر من أيّ وقت مضى، إذ لم يعُد الشعور بالذنب أو لوم الذات مُرافقاً لتناول الطعام. ما من قلق إزاء تناول الكثير من السعرات الحرارية أو اكتساب الوزن جراء تناول الطعام. لقد اختفى ذلك كلّه، وهكذا لم نتنازل عن متعة الأكل على الإطلاق. نجد أنّه عندما لا نكون جائعين، يكون الطعام أكثر متعة إلى حدّ كبير. نبدأ في الاستمتاع بشطيرة الجبن لحظة تذوقنا أول لقمة منها، ومع أننا لسنا جائعين حتى، ولكنّنا نُمسك بشطيرة الجبن ونأخذ منها لقمة، وها هي المتعة حاضرة. ما من خسارة للمتعة، فأنا لا أؤمن بالتخلّي عن المتعة والمسرة، بل على النقيض تماماً، أؤمن بالاستزادة منها. إذن الآن هناك الاستمتاع والمسرة لتناول الطعام بالإضافة إلى المتعة والمسرة والفخر المبرر لامتلاك جسم أكثر انسجاماً مع طموحنا الجمالي، وكيف نتمنى أن يكون شكلنا.

إنَّ الأمر الأول الذي نُعالجه هو حلقة تناول الطعام والشعور بالجوع. نحن ضحايا نمط سلوكي، ونوع من التكييف لا علاقة له بقوة الإرادة أو الأخلاقيات. نستطيع تكييف أيّ نوع من الحيوانات بهذه الطريقة. إنَّ ما كان يحدث كان نوعاً من تكييف «كلب بافلوف» والذي لا علاقة له بشخصيتنا أو تقييمنا الذاتي، ولا علاقة له البتة بانغماس الذات، أو الحاجات النرجسية الفموية، أو أيّ نظرية نفسية كانت، مثل العدوان الفموي أو السلبية الفموية. يمتلك التكييف علاقة وحسب مع نوع بسيط وبدائي للغاية من التكييف والذي حاز التأييد في مجتمعنا.

لقد التقطنا أنماط التكييف هذه عندما تمّ تكييفنا اجتماعياً ونحن

أطفال، هذا كلُّ ما في الأمر. سوف نُناقش الدور الذي يلعبه الطفل في هذا، ونصل إلى طريقة مُختلفة للنظر في نمط تناول الطعام برمته. يختبر الذهن الجسد، ويختبر الوعي الذهن، ولذلك، فإنَّنا نختبر حقاً داخل وعينا ما سمّيناه رسمياً «الجوع». أين يتموضَع ذلك؟ سوف تلاحظ أنَّه مجرد نظام اعتقاد يتمّ اختباره في المعدة. في الحقيقة، يتمّ اختباره بصورة عامة في كلِّ مكان نوعاً ما. إنَّ فكرة أنَّه في المعدة هي مُجرّد نظام اعتقاد من الطفولة. كما ذُكر سابقاً، لا يستطيع الجسد اختبار أيِّ شيء. إنَّ ما يحدث يتمّ اختباره في منطقة أكثر انتشاراً وعمومية.

هناك تقنية أخرى للتخلّي في أيّ وقت عن المعاناة من الألم أو المرض أو الأعراض المادية كالجوع، والمعروفة أنَّها لا تعدو كونها عرضاً مادياً. سوف تُلاحظ أنَّه يتمّ اختباره بطريقة عامة ومستفيضة، في كلِّ مكان تقريباً، لأنَّه هناك يتمّ اختبار جميع التجارب بدلاً من أن يكون في موضع مُركّز. يأتي التمركز من نظام اعتقاد قوي، إذ نحمل جميعاً هذه الأفكار من الطفولة. عندما نتخلّى عن مقاومة طاقة هذا الإحساس، يُصبح مستفيضاً ويختفي في النهاية.

علي خريطة الوعي، نرى المشاعر الدنيا عند القاعدة، وعندما ننتقل صعوداً إلى الرغبة، والتي كانت تُدير حلقة الشهية، والجوع، والشبع، سوف نُلاحظ أنَّ لها حقلٍ طاقة يتدرج عند 125 وهي في اتجاه سلبي. بعبارة أُخرى، تمتلك تأثيراً ضاراً على حياتنا. إنَّ العواطف التي تتماشى مع حقل الطاقة هذا هي الاحتياج والرغبة الملحة وكلّ أنواع الإدمان. من أجل ذلك، فإنَّ تسمية مشكلة الوزن بالإدمان على الطعام صحيحة جزئياً، نظراً لأنَّ من سمات حقل الطاقة السلبي عند 125 أن يكون هناك مشاعر الاحتياج والرغبة والتوق الشديد، وتكون العملية الحاصلة في الوعي هي الوقوع في الشرك. بالتالي يشعر الشخص كأنَّه ضحية، ونتيجة الاتجاه نحو الأسفل لحقل الطاقة، هناك مشاعر سلبية

حيال الذات وهي تتعلّق بالحلقة بأكملها.

عندما نتخلّى عن مقاومته ونتجاوزه نبدأ في التحرّك صعوداً على المقياس إلى مستوى الشجاعة كي نتعامل مع مشكلة الغرور في استعدادنا للنظر فيه. عندما ننتقل صعوداً ونخرج من هذه الحلقة عند مستوى 250، نُصبح غير متعلقين. عند تلك النقطة، تكون العملية الحاصلة في الوعي هي عملية تحرر. نظراً لأنَّ حقل الطاقة الآن يتجه صعوداً يكون لدينا شعور جيد وإيجابي، شعور بناء، ويجعلنا نشعر على نحو أفضل، فلديه الكثير من القوة في داخله. كيف نختبر ذلك الاستقلال؟ إنَّها تجربة شبيهة بأنَّه إذا أكلنا فلا بأس، وإن لم نأكل فلا بأس كذلك. يسأل الناس: «هل تودُّ أن تأكل شيئاً الآن؟» فأقول: «حسناً، إذ أردتم تحضير شيء فلا بأس». ثمّ يسألون: «ماذا تُريد أن تأكل؟ هل تودُّ أن تأكل السمك أم المعكرونة أم الفاصولياء؟»، فأقول: «حسناً، لا فارق». عندما يصل المرء إلى هذا المستوى من التعامل مع الشهية والجوع يكفُّ عن كونه مُتشبثاً بنوع مُحدد من الطعام أو غيره. قد يقول المرء: «إن تناولنا شريحة لحم هذا المساء فلا بأس في ذلك، وإن لم نفعل فلا بأس كذلك»، إذن فلا بأس على كلا الحالين، وهذا يعني أنَّ المرء حُرّ.

إنَّ أحد ميزات هذا السلوك هو الحرية، ولكن الحرية من ماذا؟ الحرية من كوننا مُسيرين من قِبل برنامج ما أو تكييف ما، والحرية من كوننا ضحايا هذه الحلقة، الحرية من الوقوع في الشرك الذي جعلنا نشعر بالسوء حيال أنفسنا. عندما نُصبح غير متعلّقين بهذه الأحاسيس، نبدأ في الشعور بشيء جيد تجاه أنفسنا. في الحقيقة إنَّ استعدادنا من أجل فعل ذلك يصل حتى مستوى 310، والذي يتضمّن شعوراً أفضل حتى إزاء الأمر. نبدأ في قبول أنَّ هذه ليست أكثر من مُجرّد ظاهرة، ومجموعة من الاهتزازات التي تسري في الوعي. ليس من الضروري أن يكون لها

علاقة بالطعام أو الجسم، فهي جميعها برامج. تُفسّر الفيزياء ذلك في الأساس على أنه مُجرّد مجموعة من الاهتزازات تسري في حقل الوعي، وهي تقع ضمن قدرتنا على التغيير. حالما نفعل ذلك، نستطيع حقاً البدء في حُبّ أنفسنا أكثر ممّا كنّا من قبل.

ثمّة جانب آخر ممتع جداً يجري في الوعي والذي سوف يكون مفيداً جداً كذلك. إنّه أمر تستطيع أن تُلاحظه داخل نفسك، وأمر لاحظته داخل نفسي وشاهدتُه وهو يحدث. كانت الحلقة في الماضي تدور حول تسييرنا من قِبل الجوع والشهية والشبع، ثمّ الشعور بالذنب. إنّ جميع النوايا الحسنة التي كانت لدي إزاء الحميات الغذائية وإنقاص الوزن تبخّرت فجأة واختفت في مكان ما، ثمّ بعد أن أتخمتُ نفسي بأكثر بكثير ممّا كنت أعلم أنّني أحتاجه كان هناك فجأة شعور بالاشمئزاز من الذات والذنب. إنّ الأشخاص الذين يُعانون من مشكلات أكل غالباً ما يختبرون ذلك. إنّهم يدخلون الحمام ويتقيؤون ذلك الطعام، ثمّ يدخلون في كراهية الذات واللوم والشعور بالذنب وحتى الاكتئاب الانتحاري، الذي قد يُصبح حاداً للغاية. ما الذي يحدث حقيقة في هذا النمط من الحالات؟ لقد لاحظتُ أنّه عندما يجلس شخص كي يتناول الطعام، وحده الشخص البالغ الذي في داخله هو الذي يُريد أن يُنقص الوزن، في حين أنّ «الطفل الذي في الداخل» هو الجائع دائماً.

تحدّث الطبيب «إريك بيرن» مؤلف كتاب «الألعاب التي يلعبها الناس» Games People Play ومبدع التحليل التفاعلي أو التبادلي جنباً إل جنب مع آخرين في الحقل ذاته، عن أشرطة تسجيل «الطفل»، أو «البالغ»، أو «الوالد» التي نسمع أصواتها في داخلنا. أحدها الطفل المتعطش، والبالغ العاقل والذكي والمتعلم، والوالد الذي يميل إلى أن يكون عقابياً وأخلاقياً. إنّ شريط تسجيل الوالد هو الذي يُحدّثنا عن الصواب والخطأ. عندما نجلس إلى طاولة الطعام أو نسير إلى ثلاجة

الطعام، يُصبح البالغ الذي في دواخلنا غير واعٍ فيُسيطر الطفل.

ما الذي يعرفه الطفل عن مسألة الحمية الغذائية والسعرات الحرارية؟ لا شيء. إنّ وعي الطفل هو «أريد أن أُرضي نفسي وأحصل على ما أريد»، ولذلك نذهب إلى الثلاجة دون إدراك منّا أنّنا في حالة مختلفة من الوعي، حالة يكون فيها الطفل مهيمناً. إذن مَن الذي يحوم حول الثلاجة؟ إنّه الطفل. مَن الذي يطلب كأس مثلجات ثانٍ أو طبق بطاطا إضافي؟ إنّه الطفل. بعد أن نُفرط في دلال الطفل دون إدراك منّا لما يجري، وعندما تنتهي وجبة الطعام، يُغادر الطفل، الذي شبع تماماً. مَن يحلّ محله؟ إنّهَ الوالد الذي يقول: «كيف سمحتَ لنفسك أن تكون غبياً إلى هذا الحد؟ لماذا طلبت أطباقاً إضافية؟ وأكلتَ فطيرة أيضاً؟ لماذا وضعتَ المثلجات فوق الفطيرة؟ أقصد، فكّر في السعرات الحرارية. أنت غبي حقاً وضعيف، ليس لديك قوة إرادة على الإطلاق. أنت فاشل، وقيمتك الذاتية في الحضيض».

عند هذه المرحلة، نكون خاضعين للوالد الداخلي الغاضب الذي يُلقي اللوم علينا. يلوم مَن؟ يلوم الطفل الداخلي، ولكن أين كان البالغ خلال كلّ هذا؟ لقد تمّ إسكاته، ولم يكن موجوداً هناك خلال وقت الوجبة أو بعد وقت الوجبة. لقد استولى الطفل والوالد على برنامج تناول الطعام برمته، وهو أمر طبيعي لأنّ إعداد أنماط الأكل يتمّ هناك في المقام الأول. يتمّ إعدادها لدى الطفل ومَن يجلس إلى جانب الطفل سوى الوالد؟ من أجل ذلك، يتبادل الطفل الأدوار مع الوالد في إدارة نمط تناول الطعام برمته.

من أجل مُواجهة ذلك علينا أن نعي أنّ هذا النمط فاعل. يبدأ التغيير يطرأ عليه بمُجرّد كوننا مدركين له. نستطيع الآن أن نكتب لأنفسنا ملاحظة ونضعها على الطاولة أو الثلاجة ونستدعي بوعي البالغ الراشد

داخلنا ونقول للطفل: «هذا الآن مكان البالغ، لأنّه واعٍ تماماً لما يأكله». إنّ البالغ في داخلي يعرف كلّ شيء عن السعرات الحَرارية وعن أنماط الطعام الصحية. أنا أستدعي وعي البالغ الذي في داخلي كي يكون هنا خلال وجبة الطعام هذه. أقول: «إنّ البالغ الذي في داخلي موجود هنا الآن»، وأرفض عن وعي حضور الطفل الخاص بي، لأنّ الإفراط في الدلال لا يحدث، يبقى البالغ الخاص بي هناك عندما تنتهي وجبة الطعام، ولا يأتي الوالد كي يلومني على ما جرى.

لا يتطلّب الأمر التحكّم في الذات أو مُقاومة أيّ شيء، بل يتطلّب فقط أن تكون واعياً. عندما نجلس، نقول مرحباً للراشد في دواخلنا ونكون واعين. ما إن نجلس إلى طاولة العشاء، حتى نلحظ الطفل وهو يظهر داخلنا. لقد راقبتُ نفسي وأنا أفعل ذلك: «آه، انظروا مَن هنا عند الطاولة. آه، يا إلهي! انظروا إلى ذلك الطبق الكبير من البطاطا المهروسة! انظروا إلى مرق اللحم!». فقط راقِب وجوه الناس عندما يجلسون إلى الطاولة وستُشاهد الذي يظهر في دواخلهم. نرى العينين تحملقان والحدقتين تتمددان كثيراً. إن لم يكن ذلك طفلاً في الخامسة من العمر فأنا لا أعرف شيئاً.

رُبّما نرى رجل الأعمال ذا النظرة الجادة يدخل مطعماً وفي يده حقيبة سوداء. يدخل إلى المقصف ويجلس. راقِب وجهه الآن وهو يضع الفوطة أمامه. إنّه شخص آخر الآن. أمامنا طفل صغير يُريد الاستمتاع بوقته! بالطبع، بعد أن ينهض الرجل ليُغادر، نلاحظ الآن وفي الحال: «آه، لقد أكلتُ أكثر من اللازم». الآن مَن هذا الذي هنا؟ انظر إلى العبوس على وجه الشخص وهو يُوبّخ نفسه فيما يُغادر المطعم. إنه يقوم في ذهنه بحساب جميع السعرات الحرارية. لقد أكل للتو 3850 سعرة حرارية على العشاء، وقد أخبره الطبيب أنّه من المفترض أن يأخذ 900 سعرة حرارية يومياً. يحسب أنّه يجب ألا يأكل أيّ شيء حتى يوم

الثلاثاء، ويتساءل الآن كيف سيتمكّن من البقاء على قيد الحياة. نستطيع أن نكسر نمط هزيمة الذات هذا فقط من خلال كوننا واعين. ضَع لافتة صغيرة على باب الثلاجة تقول: «للراشدين فقط»، وكُن واعياً لمَن يقف هناك. سوف نجد أنَّ الراشد يستمتع بتناول الطعام كثيراً هو الآخر، ولكنَّه فقط لا يفقد صوابه بهذه السهولة.

من المُهمّ أن نتفادى مستوى سكر الدم المتأرجح قدر الإمكان عندما نستهل هذا البرنامج لأنَّه في التفكير اللاواعي يكون الهبوط في سكر الدم متلازم في كثير من الأحيان مع الجوع ومشاعر الجوع. على سبيل المثال، إذا أكلنا مثلجات على الريق، يرتفع سكر الدمّ كثيراً، ويتدفّق الأدرينالين والأنسولين، وينزع سكر الدم إلى الهبوط على نحو سريع. سلوكياً، في الماضي، طالما تمّ الربط بين هذا والشعور بالجوع، لكنَّنا لا نكون جائعين في الحقيقة، فلا تزال المعدة ممتلئة. إنَّ في داخلنا سعرات حرارية أكثر ممَّا نحتاج، ولكنَّ سرعة ودرجة هبوط سكر الدم من المستوى الذي كان عنده سابقاً هما اللذان يُثيران الإحساس بالجوع ثانية.

من الأسهل بكثير عند استهلال هذا البرنامج اتباع حمية غذائية غنية بالبروتين قدر الإمكان، لأنَّه حينها ينزع سكر الدم إلى البقاء متوازناً نسبياً. إنَّنا نتجنب هذه الهبوط المفاجئ الذي يُعطي الشعور أنَّنا نُريد أن نأكل شيئاً ما في الحال، وهكذا نجعل الأمر أسهل على أنفسنا. إنَّ الهدف هو تفادي المعاناة بكلّ أشكالها. لا نُريد أن نختبر المعاناة من أيِّ نوع وإلا فلن ينجح الأمر. إنَّ حساب السعرات الحرارية وحرمان أنفسنا يُهيئ شكلاً من أشكال المعاناة. إنَّ ما يحدث حينها يكون أمراً غير واعٍ، إذ نشعر بالشبع بينما يُثير الإفراطُ الشعورَ بالذنب. ثمّ نتبع حمية غذائية والتي هي نوع من عقاب الذات، من خلال العيش على الخبز والماء مثل السجين فترة من الزمن. بعد أن نكون قد عاقبنا أنفسنا

بما فيه الكفاية على كلّ الإفراط في تدليل أنفسنا في الماضي، يختفي الشعور بالذنب وتعود أنماط الأكل المعتادة القديمة. نُريد أن نُلغي اختلال التوازن في التطرف في الإفراط في تناول الطعام، والشعور بالذنب، واتباع حمية عقاب الذات المكونة من الخبز والماء، إذ نتأرجح تارة نحو الإفراط في تناول الطعام، والإفراط في تدليل أنفسنا، وتارة نحو الشعور بالذنب وحرمان وعقاب الذات.

إنَّ الحرمان ليس سبيلاً نحو السعادة، ولا الإفراط كذلك الأمر. من الأفضل بالنسبة إلينا استخدام تقنيات الوعي في التسامي عليها كي نكون في الوسط بين الاثنين بحيث نكون فوق وأعلى من المشكلة، حيث يتولى الراشد زمام الأمر. هذا يجعل الأمر سهلاً وممتعاً. من المبهج إدراك أننا قد عالجنا للتو وتسامينا في غضون دقائق لا غير على أمر ابتلينا به طوال عمرنا.

في اليوم الأول الذي جرّبتُ فيه هذا، أعتقد أنّني أمضيتُ خمساً وأربعين دقيقة وأنا جالس أُعالج هذه الأحاسيس. في اليوم التالي، رُبّما عشرين دقيقة، في اليوم الثالث عشر دقائق، وفي الرابع أربع دقائق رُبّما. منذ ذلك الوقت، لا أعتقد أنّني أمضيتُ ما يتعدى مجموعه الساعة من الزمن في استخدام هذه التقنية على امتداد عدة سنوات. يستطيع المرء أن يُشغّل ساعة توقيت، يجلس ويستخدم التقنية ويضغط الزر عند اختفاء الشعور بالجوع. ربما لن يجمع الشخص أكثر من ساعة على مدى عشر سنوات من الزمن، ولذلك لا حاجة إلى بذل الكثير من الجهد أو اختبار أيّ معاناة.

لا يتضمن الأمر قوة الإرادة، بل يتمّ استخدام الاستعداد بدلاً من ذلك لأنّه طاقة قوية وإيجابية عند مستوى 310. إنّ استخدام قوة الإرادة يعني المزيد من المقاومة، والتي هي حقل طاقة سلبي ذي طاقة

ضعيفة فقط عند 125. نستخدم بدلاً من ذلك الاستعداد والقبول، اللذين يقودان إلى السعادة التي تتدرج قريباً من 500. ينتهي الأمر بكوننا سعيدين ونشعر بشعور عظيم تجاه أنفسنا. يُصبح الجسم مُبهجاً، ونبدأ في اختباره بطريقة سعيدة.

هناك طريقة أُخرى لزيادة سرعة تأثير الأمر وهي مراقبة أنشطتنا. إنَّ التمارين الرياضية عظيمة، ولكن كم عدد الصباحات التي سوف ننهض فيها ونقوم بالتمارين الرياضية؟ مهما كان الشخص جذاباً على شاشة التلفاز فإنَّنا لن نفعل هذا سوى عدد محدد من المرات، وفي اليوم الرابع، سوف تخفت الحماسة، وقبل أن نُدرك، نكون قد عدنا إلى النمط القديم نفسه. إنَّ التمارين الرياضية رائعة، وهي مُفيدة بالنسبة إلى ذلك الإحساس بالعافية، أما بالنسبة إلى خسارة الوزن فالناس يعرفون حقيقة ذلك، فلديهم عشرات الآلات الرياضية في المرآب.

في المقابل، فإنَّ النظام السهل نسبياً الموصوف للتو ينجح في الواقع إلى حدّ كبير بحيث أنّه قد ينتهي بك الأمر إلى أن تُعاني من مشكلة كونك نحيفاً جداً. هذا ما حدث معي. لقد فعلتُ التقنية إلى حدّ كبير إلى درجة أنَّ الشهية والجوع سرعان ما اختفيا، جنباً إلى جنب مع كلّ حلقات الأكل والإفراط والشعور بالذنب. لاحظتُ نسياني لتناول الفطور والغداء، فقد انشغلتُ بأنشطة النهار ونسيتُ الأكل تماماً.

يخطر ببالنا أنّه قد حان موعد وجبة الطعام مرة كلّ حين في البداية لأنّها عادة. ثمّ نجلس ونتخلّى عن مقاومة ذلك تماماً كما فعلنا إزاء الإحساس، وسوف نُلاحظ أنَّ أفكاراً من قبيل «يجب أن أتناول طعام الفطور»، أو «يجب أن أتناول طعام الغداء»، أو «يجب أن أتناول طعام العشاء»، هي حالات مستولدة ولا حقيقة لها. من السهل جداً ألا تأكل طوال اليوم. في الحقيقة لقد أمضيتُ أياماً دون تناول أيّ شيء

ولم ألحظ ذلك حتى. ذات مرة فعلتُ ذلك من الاثنين إلى الخميس، إذ كنتُ مشغولاً جداً بنشاطاتي، وعندما حلّ يوم الخميس أدركتُ فجأة «أعتقد انّني لم أتناول شيئاً خلال اليومين الماضيين». بالطبع لم أفعل. ثم بدأت العائلة تشتكي من أنّني نحيل جداً، ولذلك اضطررتُ حينها إلى أن أكون مُدركاً عن وعي أنّه من الضروري تناول الطعام. كان عليَّ أن أعيد برمجة نفسي بعض الشيء كي أعود إلى تناول الطعام. إنَّ التقنية تعمل على نحو ممتاز وتجلب قدراً كبيراً من السعادة.

من الممكن كذلك استخدام تقنية أخرى من تقنيات الوعي وهي ذات تطبيق عام. «إنَّ جميع التقنيات التي ناقشناها تملك العديد من التطبيقات». أنت تتصوّر نوع الجسم الذي تتمناه، والشعور الذي تودُّ أن تشعر به إزاء امتلاك هذا النوع من الجسم. ثمّ تذكر فترة ما من حياتك كنتَ تشعر فيها بالفرح والسرور تجاه نفسك. ثمّ تصوّر الجسم بالطريقة التي تُريده أن يكون عليها وأعد إيقاظ عاطفة الفرح تلك. على سبيل المثال، تريد أن تكون نحيلاً، تخيّل نفسك نحيفاً وابدأ في محبة تلك الصورة لنفسك. أحبب تلك الصورة عن الجسد، ثمّ تخلَّ عنها، واعلَم أنّك قمتَ بإعداد برنامج، وقمتَ بإعداد ما سوف يحدث في المستقبل، لأنَّ التفكير قد بدأ يتحرّك في ذلك الاتّجاه تلقائياً. فقط أحبب تلك الصورة عن نفسك. تستطيع أن تضع عدد الباوندات تحتها إن أحببت، وتتخيّل كيف تُريد لشكلك أن يكون، وتقول: «تعلَم، من الرائع أن تكون نحيلاً ونشيطاً، وتشعر بالارتياح تجاه جسمك. أحبّ نفسي بسبب ذلك». تُؤكّد دراسات الأبحاث على أنَّ تقنيات التخيّل فعّالة.

نُريد أن نتوقّف عن التماهي مع جسدنا، فلسنا الجسد. إنّنا نملك جسداً، لذا فإنَّ الطريقة التي من خلالها ننظر إلى علاقتنا مع جسدنا مهمة. نحن ذاك الذي يملك جسداً، تماماً كما أنّنا ذاك الذي يملك سيارة،

أو منزلاً يقطنه. يُصبح الجسم مثل هذه الأشياء، مثل حيوان أليف، والتي هي وسيلة عظيمة للنظر إليه: «انظر، هذا حيواني الأليف الصغير، هذه دراجتي، هذه سيارتي، وهذا حيواني الأليف الذي يجول بي في كلّ مكان». نستطيع أن نرى أنَّ ذلك مختلف عن القول: «أنا هو ذاك». إن قلتُ إنَّني الجسد، أكون حينها خاضعاً لما يجري في الجسد. إن كسبتُ وزناً، فهذا يعني أنَّ «أنا» هي السمينة، وأنَّني أنا الملام. لا يتطلّب الأمر كثيراً على درب الوعي الذاتي التأملي حتى ندرك أنَّنا ذاك الذي يختبر الجسد، ولكنَّنا لسنا الجسد.

قلنا في البداية إنّ الجسد لا يستطيع اختبار نفسه، ولا يُمكن اختباره إلا في الذهن. لا يُمكن اختبار الذهن إلا من قِبل الوعي، ولا يُمكن اختبار الوعي إلا من قِبل حقل يُسمّى «الإدراك»، إذن فنحن ذاك الذي يُدرك الجسد، بالإضافة إلى ذاك الذي يتجاوز الجسد. إنَّ حقيقتنا شيء، والجسد شيء آخر يعكس ما نتبناه في الوعي. من أجل ذلك، فإنَّ المشكلة لا تكمن في الجسد على الإطلاق، بل المشكلة هي ما نتبناه في الوعي.

إنَّ المهمة هي تغيير أنماط الاهتزاز داخل الوعي، فهذا الجسد سوف يقوم تلقائياً بفعل ما يُطلب منه فعله، فهو لا يستطيع أن يُفكّر لأنَّه لا يملك ذهناً. أما ذاك الذي نحن هو، فهو مَن يملك التفكير، بينما يتبع الجسد ما يطلب منه الذهن فعله.

من خلال تقنية التخيّل هذه، فإنَّ الطريقة التي نتبناها عن علاقتنا بالجسد بوصفها مبهجة، تُحررنا من هيمنته. عندما نُواصل التخلّي ونتبع هذه التقنيات، يبدو أنَّ الجسم يُصبح أكثر خفة. إنَّ الجسد لا علاقة له بالوزن، بل يتمّ اختباره على أنَّه بلا وزن على نحو تدريجي. بعد فترة من الزمن، عندما ننتقل صعوداً على مقياس الوعي بالكاد نعي أنَّ الجسد موجود حتى.

عند النظر إلى مقياس الوعي بطريقة مختلفة، نستطيع أن نرى كيف نقوم بتوليد وإطالة أمد مشكلة الوزن من خلال تبنيها على شكل أنماط عاطفية مُدمّرة. يسود الاعتقاد عادة أنّ هذه المشاعر السلبية هي «سبب» مشكلة الوزن، ولكن إذا ما نظرنا إلى داخلها، نجد أنّها في الواقع ليست كذلك. نستطيع أن نرى أنّها ردود فعل على مشكلة الوزن، وأحياناً تكون هي النتيجة المباشرة أو الموازية.

كيف كنّا نحكم على مشكلة الوزن حتى هذه النقطة؟ كان معظمنا في الأسفل عند قاعدة المقياس في المنطقة التي تُدعى الشعور بالذنب، مع حقل طاقة ضعيف للغاية 30. إذا حاولنا معالجة مشكلة الوزن أو أيّ مشكلة، كالكحول أو علاقة ما، من مستوى الشعور بالذنب، نستطيع ان نرى كمّ الطاقة الذي يجب أن نعمل من خلاله. لدينا ثلاثون دولاراً في مقابل الحُبّ الذي يُساوي خمسمائة دولار. إنّ ثلاثين دولاراً لن تشتري لنا الكثير من التقدم في أيّ شيء، وليس هذا وحسب، فحقل الطاقة سلبي، ممّا يعني أنّنا سوف نشعر على نحو سلبي حيال الأمر برمته، جنباً إلى جنب مع كراهية الذات. إنّ العملية في الحقيقة عملية تدميرية.

في الحقيقة لقد أقدم أناس على الانتحار نتيجة مشاكل الوزن والانغماس الذاتي. حتى وإن لم يُعالجوا الأمر من الشعور بالذنب، فسينتقلون صعوداً إلى اليأس. إنّ هذه الحالة عند حقل طاقة 50 يُرافقها القنوط أيضاً. هذا يعني: «إنّ حالتي ميؤوس منها. لقد جرّبتُ جميع أنواع الحميات الغذائية، لقد جرّبتُ كلّ مزارع الأجبان، حتى أنّني فقدتُ الطاقة التي أستطيع من خلالها التصدي لهذه المشكلة. أنا ضحية هذا الأمر، لقد تنازلتُ واستسلمتُ له وانتهى الأمر»، هكذا فإنّ هذا المستوى هو حال «أنا ميؤوس مني».

إنّ المستوى التالي فوقه هو الحزن، وهذا هو مستوى الاكتئاب والندم على المشكلة، بالإضافة إلى الشعور بالقنوط والغم. قد يكون هناك الخوف من هذه المشكلة وعواقبها، وهذه جميعها مشاعر سلبية، من قبيل: «سوف أموت جراء أزمة قلبية. هذا الوزن الزائد سوف يقتلني». هذا المستوى مثقل بالقلق والجزع والذعر: «هل سيُدمّر هذا علاقاتي ومستقبلي»، وبطبيعة الحال، يكون التقييم الذاتي للمرء مُتدنياً، ولذلك فإنّ الأشخاص الذين عندهم مشكلات وزن غالباً ما ينسحبون اجتماعياً. إنّهم يُعوّضون بطرق أُخرى لأنّهم يشعرون أنّهم غير مؤهلين نتيجة حقل الطاقة هذا. في الواقع إنّهم ليسوا أشخاصاً غير مؤهلين على الإطلاق، بل إنّهم يتبنون فقط وجهة النظر تلك تجاه الوضع، وسلبية ذلك تُؤثر على عواطفهم. لقد ناقشنا في السابق الرغبة التي تتدرج عند مستوى 125، والذي يتضمّن الرغبة والاحتياج والتوق الشديد والوقوع في الشرك الكامن خلف هذا كلّه.

إنّ الحقل التالي صعوداً هو حقل الغضب. نعلم أنّ الشخص يكون غاضباً إزاء مشكلة وزنه، وناقم عليها وتملؤه الشكوى منها. مع ذلك، على الرغم من أنّ حقل الطاقة عند تدرج 150 أكثر فاعلية، فقد يكونون في استغلال الغضب أكثر نجاحاً من الشعور بالذنب أو اليأس. إن كان الشخص غاضباً بما فيه الكفاية إزاء مشكلة وزنه، يستطيع الانتقال إلى الغرور عند مستوى 175، والذي يُوفّر المزيد من الطاقة. من خلال الكبرياء، يستطيع المرء اختيار تبني برنامج ناجح يتبعه، ثمّ ينتقل صعوداً إلى الشجاعة.

توفّر الشجاعة بعض الأدوات التي تعمل حقاً، وعند ذلك المستوى، تُوجد شجاعة تجربة الأشياء. عند مستوى 200، هناك الكثير من الطاقة مقارنة مع 30، 50. إنّها تُمكننا من المواجهة والتكيّف والتعامل مع الأمور، وبالتالي يُصبح المرء صاحب سلطة. الحقيقة هي أنّنا لا نعرف

كيفية معالجة الأمر حتى هذه النقطة، ولو كنّا نعلم، لفعلناها.

عندما نستخدم تقنيات التخلّي، نُصبح غير متعلقين بالمشكلة برمتها. إن بقي الوزن، فليبقَ وإن لم يبقَ فلا بأس، إنَّ الأمر لا يُشكّل أيَّ فارق، ولذلك نشعر بالارتياح، ثمَّ ننتقل صعوداً إلى مستوى الاستعداد.

إنَّ الاستعداد عند 310 يتحلّى بالكثير من الطاقة عند مُقارنته بالشعور بالذنب أو الحزن. نستطيع أن نرى كم نملك الآن من القوة كوننا في اتفاق وانسجام مع هذه التقنية. إنَّ هدفنا الآن هو أنّنا سوف نُعالج الأمر ونستطيع القبول أنَّ معالجته ممكنة. نبدأ في الشعور أنّنا شخص مؤهل، ونُصبح واثقين. يحدث تحوّل الآن لأنّنا نُدرك أنَّ القدرة على معالجة هذا موجودة داخل أنفسنا، ونبدأ في الانتقال إلى المحبة. هناك الرغبة في أن نُحبّ بالفعل أنفسنا والجسم الذي لم نعُد نتماهى معه على أنَّه «أنا»، فهذا الجسد ليس «أنا». إن خسرتُ ساقي اليسرى، فلا أزال «أنا». إن خسرتُ ساقي اليمنى، فلا أزال «أنا». إن تخيّلتُ خسارةَ ساقي اليمنى أو اليسرى، فسوف أبقى «أنا». لقد أدركنا أخيراً أنَّه وحدها «أنا» هي أنا، وأنّنا لسنا الجسد. سواء كان يزن 200 باونداً أو 85 باونداً، فذاك الذي هو نحن حقيقة من نوعية وجوهر مختلف. من أجل ذلك، لا بُدَّ أن نتعلّم أن نُحبّ ذاك الجسد الآن، ونبدأ بالفعل في تقديره ورؤية أنَّه لا يعدو كونه دمية صغيرة مبهجة.

إنَّ السبيل إلى الاتصال مع الجسد هو رؤية أنّه دمية سعيدة تمضي في سبيلها. عند هذا المستوى، نستطيع البدء في أن نُصبح مرحين معه ونختبر نوعاً من الفرح. فيما يثب من مكان إلى مكان، نُدرك وجوده على نحو غامض وحسب، لأنّنا نختبر وجودنا من موقع الكُليّة. ما إن نُصبح واعين فيما يتعلّق بالمكان الذي يبدو أنَّ الاختبار يحدث فيه حقاً، حتى نُدرك أنَّ «الاختبار» حالة غير محلية ومنتشرة وذاتية. نبدأ

في التماهي مع المكانية الشاملة بدلاً من التركيز على المعدة أو الورم أو القرحة، فهذه جميعها أشياء محلية، ونُدرك بدلاً من ذلك أنَّ «أنا» هي كيان واع.

إنَّ الوعي موجود في كلِّ مكان، ولذلك نبدأ حينها في اختبار الوجود باعتباره غير مكاني. تثب هذه الدمية السعيدة هنا وهناك داخل هذه المكانية الشاملة والكليّة، وتفعل ما تفعله بعفوية، وتُمضي وقتاً ممتعاً وهي تفعل. حتى إذا كنا متعمدين، فنحن كذلك على نحو عفوي. من خلال الملاحظة، سيتمّ اكتشاف أنَّ كل فعل، أو حتى تفكير هو في الحقيقة مستقل بذاته وعفوي. عبر دراسات علم الأعصاب التي قام بها «بي ليبيت» وآخرون تمّ تأكيد أنه من خلال تقدير وجودنا، نتوصّل إلى إدراك عظمته الجوهرية، واتساعه، وفرح الحياة، ونرى الجسم بوصفه مساهماً في تحقيق شيء مبهج. إنَّ الجسد شيء نستمتع ونختبر من خلاله ونلعب معه.

خلال يومين، ما إن نتحرر من حلقة الشهية والجوع، يكون الباقي تلقائياً. نعلم أنّنا لسنا في حاجة إلى فعل أيِّ شيء آخر. إن كنّا نُريد أن نُدخل بعض الحسّ السليم ونشرب مشروباً غازياً خاصاً للحمية بدلاً من المشروب الغازي العادي كي نُوفّر مئة سعرة حرارية، حسناً، ذلك هو الحسّ السليم. يعود الأمر إلينا، وهو أمرٌ يختلف عن كوننا واقعين تحت تأثيره. إنَّ ذلك مختلف عن أن نكون مُسيّرين من قبل الشعور بالذنب إزاءه لأنّنا الآن نملك الخيار.

هناك خدعة أخرى ناجحة وهي ألا نسمح لأنفسنا بتجاوز بعض الباوندات. إن اخترنا 132، فإنَّ ذلك يعني أنّه إذا تصادف وكان وزننا 134 فعلينا أن نعود إلى هذه التقنية من جديد ونفلت من تلك الحلقة، لأنَّ هذه الأنماط القديمة قد تنزع إلى الحدوث من جديد، ولكن حينها

يكون من السهل التخلّي عنها إن عادت، إذ يكفي استخدام هذه التقنية مرة أو مرتين لا غير. في المرة الأولى نشعر بالجوع، نجلس ونتجاهل الأكل إلى أن يختفي الجوع. ثمّ نذهب إلى الثلاجة إن أردنا، ونتذكّر أن يكون الراشد خاصتنا حاضراً هناك. رُبّما نضع ملاحظة داخل الثلاجة كي نراها عندما نفتح الباب، أو صورة لأنفسنا كراشدين. من شأن هذا أن يُساعدنا على إدراك أنّنا نملك الخيار حول ذراع مَن ستمتدّ داخل الثلاجة. نعرف كيف نُبقي الطفل بعيداً، لأنَّ ذلك الطفل سوف يطال دون استئذان كلّ ما في الثلاجة، ولن يسمح للراشد أن يتواجد هناك. في النتيجة، يصبح كل ذلك تجربة ممتعة جدا، نبدأ من خلالها في حُبّ أنفسنا حقاً.

إنَّ الأساس في جميع تقنيات مساعدة الذات هو في المقام الأول، تعلّم أساليب محبة أنفسنا، والبدء في تقديرها، ومحبة ذاك الذي نحن عليه حقيقة. إنَّ ذاك الذي نحن عليه حقيقة ينظر إلى جسدنا الصغير ويبدأ يستمتع بذلك كثيراً ويقول: «يا سلام، أنا أُمضي وقتاً مُمتعاً معك، أنت أمر ممتع». نبدأ في رؤية أنّه يتحرك على نحو تلقائي تقريباً ومن تلقاء نفسه، ونرى أنَّ الأنا قد خدعتنا أيضاً، إذ نعتقد أنّنا نتخذ قراراً والجسد يُنفّذ، بينما في الحقيقة، يفعل الجسد ذلك من تلقاء نفسه لأنّه يعمل تلقائياً. بمُجرّد تحريره من النمط السلبي، سوف يُعالج الجسم نفسه بنفسه على نحو جيد جداً.

في التجارب العلمية على الأطفال الصغار، إذا سُمح لهم باختيار حميتهم الغذائية عفوياً، فسوف ينتقون عفوياً حمية متوازنة. يختبر المرء العودة إلى الإيمان بالطبيعة، سامحاً للجسد الآن أن يكون نفسه نوعاً ما. إنَّ طبيعة ذاك الذي هو فطري داخل الجسم سوف تُعالج تلقائياً حاجاته الغذائية. عندما نتخلص من البرمجة الاجتماعية، فذاك الذي هو صحي وذاتي الشفاء على نحو تلقائي داخل الجسم سيتولّى السيطرة. إنّه يعتني بنفسه، مُختاراً ما يحتاج وما يُريد أن يأكله، وهو يُبلي بلاء حسناً إلى أبعد حد.

من الممكن القول إنّه من الحكمة أن يكون لدينا إيمان بالقدسية داخل الطبيعة في حدّ ذاتها، وفي كون الجسم جزءاً من الطبيعة الجميلة لهذا الكوكب، فهو يملك حكمة داخلية خاصة به. عندما نُزيل التكييف المصطنع لمجتمعنا، تتقدم حكمة الجسم الفطرية وتُعبّر عن نفسها من خلال الحياة والفرح والخفة والقدرة على الشعور بالارتياح في جميع الأوقات، كما أنّ وزنه يُعالج نفسه بنفسه تلقائياً.

من أجل تحقيق هذا، كلّ ما هو ضروري بضع دقائق من الوقت فقط، أما النتيجة فهي عدة سنوات من العوائد المبهجة. استمتع بوقتك مع جسمك، أحببه، أحسن إليه، امنحه كلّ الحُبّ والاهتمام الذي يحتاجه. أدرك أنّه ينتمي إليك ولكنّه ليس أنت. إنّه ملكية محببة، ولذلك استمتع به طالما أنّك تملكه.

«ماذا لو فعلتُ كلّ ما ورد أعلاه ولم ينجح الأمر؟ ماذا لو كنتُ ما أزال أُعاني من الوزن الزائد على الرغم من كلّ شيء؟». إن كان ذلك هو الحال، فقد آن أوان تغيير الأولويات. قد يكون هناك نمط وراثي عائلي متعدد الأجيال. إنّ الوزن هو في الحقيقة تفاهة على أيّ حال، ما لم يصل إلى مرحلة تهديد الحياة أليس كذلك؟ من الأفضل التركيز على كونك شخصاً مُحبّاً ونافعاً. إنّ العديد من الأشخاص العظماء الذين غيّروا التاريخ كانوا بدينين رُبّما وراثياً، من أمثال «ونستون تشرشل»، وأجيال من نجوم الأوبرا مثل «وليم جينينغس برايان»، «تيدي روزفلت»، وملوك أوروبا والطبقة الأرستقراطية، على سبيل المثال لا الحصر. من الأفضل أن تكون بديناً وسعيداً وتتجاهل المسألة برمّتها من أن تدعه يستحوذ عليك. إنّنا لا نأخذ الجسد معنا عندما نترك هذا الكوكب، كما أنّ معايير الجمال ليس لها وزن في الآخرة.

## الفصل الثاني عشر

# الاكتئاب

إنَّ الاكتئاب والقنوط الذي ابتليت به البشرية كانا منتشرين منذ أيام التوراتيين القدماء. إنَّهما يُشكلان حالياً ما يُسمّى اليوم بالوباء الطفيف الذي يظهر في نسب الانتحار العالية بين الشباب، خصوصاً المراهقين منهم. يُؤثر الاكتئاب على حياتنا جميعاً. لقد تمكّن قلة منّا من تدبّر أمره بالعيش على هذا الكوكب فترة طويلة من الزمن دون اختبار الاكتئاب. قد يكون طفيفاً على صورة ندم، أو عظيماً على صورة حداد، أو فقدان عزيز، أو فقدان أشياء نُثمّنها في حياتنا بسبب ما تعنيه بالنسبة إلينا. سوف نُلقي نظرة على الاكتئاب من وجهة نظر الوعي ونقوم بتغطية دور الكيمياء الحيوية ومضادات الاكتئاب. هل الكيمياء الحيوية هي السبب أم تأثير الاكتئاب؟

عند هذه النقطة، من المناسب مراجعة العلاقة بين الجسم والتفكير والروح، لأنّنا سوف نتحدّث عن معالجة وفهم الاكتئاب على المستويات الثلاث. نحتاج أن نُراجع ثانية حقيقة أنَّ الجسد لا يملك سبيلاً إلى اختيار نفسه. يعجز الجسم عن اختيار كونه جسداً، كما لا يُمكنه اختيار

أحاسيسه نفسها. يتمّ اختبار الجسد في الذهن، كما لا يملك التفكير قدرة حقيقية على اختبار نفسه. إنَّ جميع الذكريات والأفكار والمشاعر وتخيّلات المستقبل وأحلام اليقظة يتمّ تسجيلها واختبارها في حقل أكبر وأكثر استفاضة، في حقل الطاقة الذي نُسمّيه الوعي، والذي ينبغي أن يتمّ اختباره من قبل شيء أعظم من الذهن، والذي يُسمّى الإدراك. يسمح الإدراك لنا بمعرفة الذي يجري داخل الوعي «إنَّهما متناسقين».

يسمح لنا الوعي أن نعرف ما الذي يحصل في الذهن، ويسمح لنا الذهن بمعرفة ما يجري في مشاعرنا وعواطفنا بالإضافة إلى الأحاسيس من الجسم. لذلك، تجري هذه العمليات جميعها داخل الوعي في حدّ ذاته. من المُهمّ جداً كذلك مناقشة المسائل على أعلى مستوى حيث تتواجد معظم القوة. من أجل ذلك، فإنَّ تغيراً في الوعي داخل الذهن يجلب تغيّراً داخل الجسم.

عند التحدّث عن الاكتئاب، يكون الدماغ وهرموناته والناقلات العصبية وعلم النفس ذوي أهمية كبيرة. ما السبب الحقيقي في الاكتئاب؟ سوف نتطرق مجدداً إلى خريطة الوعي، التي تُظهر مستويات الوعي من الصفر وصعوداً إلى المستويات ذات التدرج الأعلى للحالات السعيدة ومن ثمّ حتى إلى ما يتجاوزها، صعوداً إلى حالة الوعي التي يُسمّيها العالم بالتنوير. على خريطة الوعي نرى أنّه داخل هذه المستويات يكون لحقول الطاقة اتجاهات تُعبّر عنها الأسهم، التي تُبيّن إن كنّا نختبر الأمر بوصفه شيئاً ثميناً إيجابياً أم بوصفه حدثاً سلبياً مؤذياً. بالقرب من منتصف خريطة الوعي نجد مستوى الشجاعة، وهو حقل طاقة يتدرج عند 200، مستوى الحقيقة. في أسفل مستوى 200 تكون الطاقات سلبية وفوق مستوى 200 تتجه حقول الطاقة صعوداً مشيرة إلى حقل طاقة داعم للحياة.

سوف نقوم بمراجعة التجارب الإنسانية، بدءاً من قاعدة الخريطة، التي تُسمّى الشعور بالذنب واللامبالاة والحزن. هذه الحقول تُعبّر عن نفسها من خلال عواطف مثل كراهية الذات واتهام الذات واليأس والقنوط، ويُرافقها جميعاً مشاعر الندم والفقدان والاكتئاب. في حقول طاقة الاكتئاب، تكون نظرتنا إلى العالم على أنّه عالم الخطيئة والمعاناة الحزين والميؤوس منه. أمّا نظرتنا إلى إله هذا العالم فستكون نظرة إلى إله يتجاهلنا، عديم الشعور وغير مكترث، والذي نحن عنه منفصلون. من الممكن تخيّل الإله انطلاقاً من الشعور بالذنب وفقدان القيمة والخطيئة على أنّه موصوف بالصفات البشرية السلبية.

عند النظر إلى العملية الجارية في الوعي في حقول الطاقة الدنيا، عند مستوى القاع «الخزي»، فهي حالة تُوصف أنّها منكمشة. أمّا التي فوقها «الشعور بالذنب» فهي تُسمّى متشائمة، وهي لا تملك طاقة حياة أو رغبة في العيش. في حالة اللامبالاة، تكون العملية الجارية في الوعي هي خسارة الطاقة. نتيجة فقدان طاقة الحياة التي في الداخل، لا يعود الإنسان يجذب طاقة من الكون. إنّ العملية هي عملية يتمّ فيها تفريغ الإنسان من الطاقة، الأمر الذي يقود إلى كراهية الذات والدمار والحالات الدنيا التي تسبق الموت. من هنا، يكون هناك غالباً نمط من الانتحار السلبي.

سوف نُلقي نظرة على الانتحار السلبي والإيجابي من أين ينشآن؟ كيف يُمكن التعامل معهما؟ ما معناهما حقيقة؟ بأيّ طريقة نستطيع أن نخلق فهماً لحقل الاكتئاب بأكمله، لبلاء البشرية هذا؟ كيف نستطيع أن نستفيد من فهم طبيعة الوعي في حدّ ذاته؟ إنّ جميع حقول الطاقة أسفل مستوى الشجاعة لها اتجاه سلبي، وقلّما تطرأ أحد هذه العواطف على نحو منفرد. عموماً، تميل عاطفة سلبية واحدة إلى أن تسحب معها الأخريات أيضاً إلى حدّ ما. في الاكتئاب، هناك أيضاً مشاعر لوم

وكراهية الذات والشعور بانعدام القيمة. ترتبط هذه المشاعر مع مستوى اليأس والقنوط. هناك ندم على الماضي وخوف من المستقبل، وغالباً ما يكون هناك أيضاً شعور بالذنب والغضب. في كثير من الأحيان يُقال إنَّ الانتحار هو غضب انقلب نحو الداخل.

يُوصي العلاج النفسي التقليدي بمُحاولة تنشيط وإثارة الغضب المصاحب للاكتئاب، ومن ثمّ تحديد مصدر الغضب. سوف نكتشف أنَّ كلاً من الغضب والاكتئاب هما نتيجة الخطأ نفسه، إذ يتمّ ارتكاب الخطأ ذاته داخل الذهن وداخل الوعي نفسه. ما الخطأ الذي سيتمّ العثور عليه عند النظر في الغضب والخوف والحزن واللامبالاة أو الشعور بالذنب؟ سوف نجد أنَّ الشخص قد اعتمد في بقائه على قيد الحياة على شيء خارج نفسه.

إنَّ حقول الطاقة السلبية مبنية على وضع مصدر سعادتنا خارجاً. ينتج هذا عن كوننا عرضة للجرح وكوننا الضحية المحتملة اليائسة كذلك. إنَّ كوننا ضحية يعني فهمنا أنَّ المسبب موجود خارج أنفسنا. من أجل ذلك، فإنَّ حساسيتنا للاكتئاب تبقى حاضرة طالما أنّنا نعتقد أنَّ مصدر سعادتنا هو شيء خارج أنفسنا.

إنَّ الضعف الشائع في وعي الإنسان هو جعل السعادة معتمدة على الأمور الخارجية، كالقول: «حسناً، عندما أصل إلى تلك الدرجة، حينها سوف أكون ناجحاً وسعيداً»، أو «عندما أتعلّم تلك اللغة الأجنبية، أو أتمكّن من الانتقال إلى تلك الشقة، أو أحصل على معطف الفرو ذاك أو سيارة جديدة، أو عندما أحصل على الدرجة المتقدّمة في الكليّة، أو عندما أحصل على تلك العلاقة، أو لو أمكنني فقط تغيير ذلك الشخص هناك في الخارج، إذا استطعت إقناع عمتي بالإقلاع عن تعاطي الكحول، لو كان بإمكان شركتنا فقط أن تخرج من العجز

المالي وتُحقق الأرباح، حينها سأكون ناجحاً». إنَّه موجود دائماً «هناك في الخارج». إنَّ وضع مصدر سعادتنا خارج أنفسنا يضعنا في موضع كوننا عرضة للاكتئاب والقلق والخوف والخسارة المحتملة. فقط من خلال الاعتراف بأنفسنا كمصدر للسعادة، وتجربة لوجودنا، وأنَّنا مستقلون ومُتسامون على ذاك الذي يحدث في العالم، نُصبح مُحصّنين ضدّ نوبات الاكتئاب.

في كلِّ مرة ننظر إلى خريطة الوعي، يكون ذلك من منظور مختلف وتركيز مختلف. إنَّه يُحوّل فهمنا لطبيعة الوعي الإنساني عندما ندنو منه في سياق مختلف ومع فهم أوسع. إمّا أن يكون اتجاه مستويات الوعي سلبياً أو إيجابياً، مع تنصيف مهم في الوسط عند مستوى الشجاعة، الذي يتمّ تخطيه عند الاعتراف بالحقيقة. في هذه الحالة، يكون الاعتراف بالحقيقة هو «إنَّ سعادتي لا تعتمد على أيِّ شيء خارج نفسي. أنا وحدي مصدر سعادتي من خلال قراراتي ونزاهتي ونواياي المتفردة وأرى خلال ذلك، نفسي وعلاقاتي مع أحداث هذه الحياة».

عند قاع الخريطة يكون الشعور بأنَنا ضحية في أوجه حيث يتمّ تركيز المصدر الكلي لسعادتنا خارج أنفسنا. إنَّ خسارة ذلك تجلب احتقار وكراهية الذات، فما من شيء داخل النفس الآن نُحبّه لأنَّ ذاك الذي أحببناه كنا نراه باعتباره شيئاً خارج أنفسنا.

عند مرحلة اللامبالاة، التي نعرفها على أنَّها يأس وقنوط، هناك حالة من اللاطاقة، ولذلك فإنَّ الشخص في هذه الحالة يكون في اكتئاب سريري حاد، وفي الواقع يكون الشخص غير مستجيب وقد يجلس على كرسي يُحدّق بانشداه عبر النافذة. يكون المكتئبون في كثير من الأحيان غير مستجيبين لأيّ اتصال وغير قادرين على الكلام، وغالباً ما يتوقّفون عن تناول الطعام، وقد يعجزون عن النوم، أو أن يكونوا

فاعلين في هذا العالم. هذه هي الأشكال الحادة للاكتئاب، والتي تملك أيضاً أساساً كيميائياً حيوياً في الدماغ، الأمر الذي يُؤدّي إلى رؤية الحياة حزينة، والمستقبل على أنّه ميؤوس منه، وأنفسهم على أنّهم فارغون وتافهون. إنّ مفهوم الإله لذلك النوع من العالم هو إله يتجاهلهم ولا يكترث بهم. إنّها حالة من فقدان المحبة الكامل والشعور أنّك غير محبوب.

إنّ تجربتنا السريرية تُبيّن أنّ الحالات الثلاث الدنيا لليأس والعجز، والتي ندعوها تصحيحياً بالقنوط والاكتئاب، تنشأ نتيجة الفشل في التعامل مع حقل الطاقة الذي فوقها، والذي يُسمّى الخوف. إنّ الشخص لا يُواجه الخوف الكامن لأنّ الاكتئاب ينبع من فقدان المعنى. لا تكمن الصعوبة في الشيء الخارجي الذي وضع الشخص سعادته عليه، وإنّما في المعنى الذي ربطه به. إنّها ليست الدرجة الجامعية وإنّما معنى تلك الدرجة. إنّها ليست العلاقة وإنّما معنى العلاقة. إنّه ليس المنصب، أو لقب الرئيس في الشركة، أو النجاح المالي، أو امتلاك اللباقة المناسبة، وإنّما أهميتها وقيمتها. إنّ ما نُسقطه على شيء ما أو الطريقة التي نحكم بها عليه، تعتمد على المعنى الذي نمنحه إيّاه. إنه من تلقاء نفسه لا يملك أيّ معنى، بل هو موجود وحسب.

إنّ المعنى هو بناء ذهني نقوم بإسقاطه، مانحين بذلك قيمة للشيء. تنشأ القيمة من قيمنا الذهنية/العاطفية التي يتمّ إسقاطها على شيء ما خارج أنفسنا. ينتج عن هذا رؤية أنفسنا منفصلين عن مصدر السعادة. هناك «أنا» ومن ثمّ هناك الذي هو «خارج النفس»، والذي نشعر أنّنا منفصلون عنه. هناك وهم أنّنا نستطيع أن نُعيد الاتحاد معه، نمتلكه، ومن ثمّ سوف يشفي ذلك الشعور الداخلي بالفقدان أو الانفصال. إنّ شعورك بأنّك منفصل عن الشيء الذي تُريده، هو في اللاوعي شعور بالانفصال عن الإله. إنّ النظرة إلى الإله في هذه

الحالات المكتئبة هي نظرة انفصالنا التامّ عن مصدر سعادتنا.

إنَّ السبيل إلى الخروج من الاكتئاب هو النظر إلى الخوف الكامن. ما هو الخوف؟ لقد استخدمنا المثال السريري العملي للمرأة التي تلقّت برقية من وزارة الدفاع أنَّ ابنها قُتل أثناء القتال. إنّها تهزُّ كرسيها جيئة وذهاباً وتُحدّق عبر النافذة، بعد عدة أسابيع ترد برقية تُفيد بوقوع خطأ، وأنّهم نادمون على الخطأ، وأنّ ابنها لا يزال حياً. عندما أخبرتها العائلة بذلك بقيَت وهي تُحرّك كرسيها الهزاز إلى الأمام والخلف مُحدّقة عبر النافذة. قالوا وهم يهزّونها: «أماه، أماه، ألا تسمعين؟ «جوي» لم يمُت. إنّه حيّ وبخير. إنّه في مخيم للراحة والاستجمام في «فيتنام»، ولكنّها اكتفَت بمتابعة هزّ كرسيها.

لقد حدث شيء ما. إنَّ حقل الطاقة، أي الحالة التي كان من الواضح أنّها تتبناها، يدور حول ابنها وعلاقتها به كمصدر أساسي للسعادة. كونها أرملة، كانت تلك العلاقة في الدرجة الأولى بالنسبة إليها. الآن حدث شيء ما، فقد أحدثَت طاقة الحقل تغيراً في كيمياء الدماغ. نستطيع أن نرى أنّه في هذه اللحظة، يكون التحوّل في كيمياء الدماغ نتيجة منطقية. نتيجة فقدان المعنى في حياتها، يُعبّر حقل الطاقة حينها عن نفسه على مستوى كيمياء الدماغ.

إنَّ جميع الأشياء إما أن تكون مادية أو فكرية أو روحانية. روحانياً، كان المعنى هنا هو الانفصال عن الإله، بينما عاطفياً، كان دلالة على أهمية هذه العلاقة، أما على المستوى البدني، فقد كان كيمياء الدماغ. كان هناك تغيّر وخسارة في الناقلات العصبية، وكان الدماغ في حالة اكتئاب. يُصاحب هذه الحالة، انخفاض في الناقلات العصبية الأساسية في مناطق معينة من الدماغ، ولذلك، من الممكن تحسين التعبير عن هذا العَرَض على المستوى البدني من خلال استخدام مضادات الاكتئاب.

من خلال معالجة جميع هذه الحالات، وجدنا أنّ الأكثر فاعلية هو معالجة جميع المستويات في وقت واحد. نُوجّه الشخص من خلال الحوار إلى المكان حيث يبدأ اختبار الشيء الذي ركّز المعنى والأهمية عليه، وكيف ملأ الفراغ الداخلي في حياته بأمور من الخارج كي يمنحه قيمة. نتيجة ذلك، فإنّ هذه العملية خلقت الحساسية. علينا أن ننظر إلى الكيفية التي تمّ من خلالها تبنيها نفسياً وفي الوقت ذاته معالجتها على المستوى البدني.

إنّ مضادات الاكتئاب المتوفرة اليوم فعّالة جداً. عموماً، من الآمن معالجة الاكتئاب لدى أغلبية المرضى بالعقاقير المضادة للاكتئاب طالما أنّ هناك إشراف سريري عن كثب، خصوصاً الأطفال والمراهقين. إنّ العقاقير تأخذ الشخص من قاع الخريطة وترفعه إلى مستوى أعلى بحيث يكون قادراً الآن على الاستجابة للعلاج النفسي أو الاستشارة الروحانية والتي تُحاول التخفيف من الشروط التي جلبَت الحساسية. ينبغي أن نزن مخاطر العقاقير مقابل خطر الانتحار، خصوصاً عندما يُصبح الاكتئاب اللامبالي اكتئاباً هائجاً «هاوكينز 2005».

إنّ مُواجهة الخوف المستتر وراء الاكتئاب يُخفف من حدة الاكتئاب. يكون الخوف من أنّ الشخص قد خسر المعنى في الحياة. لقد خسر ذاك الذي له قيمة، ويشعر أنّه لن يتمّ تعويضه البتة. إنّ اليأس يعني أنّ ترقّب المستقبل معدوم، وما من أمل في أن يتمّ إعادة خلق بيئة من المعنى والمغزى، الأمر الذي سيُعيد تنشيط وإضفاء معنى للحياة عند المرء من جديد. هذا بالطبع ضربٌ من الخيال، ولكن في الوقت الراهن يعتمد اليأس على تصوّر المرء لنفسه وعلاقته بالحياة.

عند معالجة شخص مكتئب، ننظر لنعرف نوع الخسارة، على سبيل المثال، فقدان العمل، فقدان الحيوية، فقدان الشباب، أو فقدان الفرصة.

يُصبح الناس مكتئبين في متوسط العمر ويرون أنَّ الحياة قد تجاوزتهم، ويشعرون الآن أنَّهم قد خسروا فرصتهم. إنَّ خسارة الشكل بالنسبة إلى شخص ما، على سبيل المثال سيدة في منتصف العمر والتي كانت تعتبر مظهرها مُهمّاً جداً بالنسبة إليها، يُؤثر على إحساسها بالقيمة الذاتية وطريقتها في إقامة علاقة بهذا العالم. إن كانت قد أسندَت قوتها في هذا العالم على مظهرها، فإنَّ تلك الخسارة هي خطر عظيم عليها وليست أمراً سطحياً كالزينة مثلاً. إنَّه يتعدى ذلك بكثير، فهو إحساسها التامّ بقيمة الذات والأهمية. لقد أصبح الجمال بالنسبة إليها نفيساً فهو يجعلها شخصاً جديراً بالاهتمام.

نكتشف الخوف الكامن ونحمل الشخص على أن يكون مُستعداً للنظر في الخوف. بدلاً من الاكتئاب، على الشخص أن يُعالج الخوف لأنَّ الخوف متعلق بالمستقبل. «كيف سأعيش دون ما كان يُضفي معنى على حياتي؟». من الممكن رؤية هذا في حالات الإدمان، على سبيل المثال. نستطيع أن نقول إنَّ كلَّ مَن يُصبح مكتئباً كان مُدمناً على تركيز بقائه على قيد الحياة على شيء خارج نفسه.

في حالات الإدمان، إن هددنا بإبعاد المخدر الذي كان الشخص يعتمد عليه في بقائه وسعادته، نرى الرعب - وليس فقط الخوف، بل الرعب المطلق. إنَّ القناعة داخل المدمن هي أنَّه سيكون من المستحيل العيش في هذا العالم دون الوصول إلى تلك المادة، ولذلك لدينا الشخص الذي ينظر إلى الخوف، ثمَّ يستخدم التقنيات والتي توصّلنا إليها سريرياً من أجل التعامل مع الخوف، بعد ذلك، نخلق الاستعداد لأن نكون معه دون تسميته ومن خلال إيقاف الأفكار. إنَّه يُركّز بدلاً من ذلك على التجربة ذاتها لما يظهر له وهو ينظر في داخل الذهن إلى ذاك الذي يخشاه. ينظر الشخص إليه، ثمَّ إلى الحقيقة الجوهرية لما يتمّ اختباره حرفياً داخله. من الضروري أن يكون مستعداً من أجل

الاستسلام إلى ذلك والتخلّي عن مقاومة الخوف. عندما يحدث هذا، تسري الأحاسيس من خلال الجسم.

أسأل الشخص: «ما الذي تختبره في جسمك؟»، يقول: «إنّ فمي جافّ جداً، بالكاد أستطيع الكلام. أشعر أنّ قلبي يخفق. أشعر بالغثيان في معدتي. أشعر بالتشنجات في بطني، أشعر أنّ ركبتيّ واهنتين جداً، بالكاد أستطيع الوقوف».

ثمّ نبدأ بالمشاعر، واحدة تلو الأُخرى فنقول: «حسناً، هناك وخز في ساقيك وركبتيك. هل تستطيع التخلّي عن مقاومة ذلك؟ هل تستطيع أن تسمح لنفسك أن تختبر ذلك وتكون معه؟ توقّف عن مقاومته. لا تُسمّه خوفاً. فقط استشعر الأمر. ما الذي تشعر به؟».

الجواب: «أشعر بالوخز في ساقيّ».

ثمّ أسأل: «هل تستطيع فقط تولّي أمر الوخز في ساقيك؟ لقد عالجتَ نوبات الصداع، والجراحة الخطيرة، والوفيات في الأسرة. أنا مُتأكّد أنك تستطيع معالجة الوخز في ساقيك». سيقول الشخص إنه يستطيع معالجة ذلك.

ثم أقول: «تخلَّ عن مقاومة الوخز في سافيك. الآن، ماذا عن التشنجات في البطن؟ هل تستطيع التخلّي عن مقاومة ذلك؟ هل تستطيع الكفّ عن مناداتها «تشنجات»؟ هل تستطيع وحسب اختبار ما تختبره والتخلّي عن مقاومة ذلك؟ حسناً، دعنا ننتقل صعوداً. ماذا عن الغثيان في المعدة؟ هل تستطيع معالجة ذلك؟».

«أجل أستطيع معالجة ذلك».

هل تستطيع التعامل فقط مع التجربة والتوقّف عن تسميتها «غثياناً» في معدتك؟ ماذا عن خفقات نبضك؟ هل تستطيع التخلّي عن مقاومة

ذلك في ذهنك؟ فقط دع نبضك يخفق بعيداً إن كان ذلك ما يُريده. ماذا عن الفمّ الجاف؟».

نجعل الشخص يُدرك «أجل أستطيع التعامل مع ذلك. أستطيع التعامل مع تجربة ذلك، ولكن لا أستطيع التعامل مع الأفكار المخيفة». نحن نُوافق على الرأي أنه لا أحد يستطيع مُعالجة الأفكار المخيفة.

ما من شيء يُسمّى «وجود» الأفكار المخيفة. تخلق الأفكار المخيفة نفسها بالآلاف، وما إن نُعالج كومة من الأفكار المخيفة، حتى تظهر لنا كومة جديدة بالكامل. «لن ألحق بالطائرة. لن أركب الطائرة. أنا خائف من الطائرة. شيء ما سيحصل للطائرة. قد أضطرّ إلى الذهاب إلى الحمام»، سوف يخلق الذهن سلسلة لا تنتهي من المخاوف. لكن ما يستطيع التعامل معه هو الفمّ الجاف والوخز في الساقين، ومن ثمّ الاستعداد لمواجهة الخوف الكامن.

إنَّ أول ما يستفيده الشخص من ذلك هو التخفيف من الاكتئاب. يقول الشخص: «آه، ارى أنني لستُ مكتئباً. أرى أنني مرعوب من المستقبل، ومن أنني لن أجد السعادة أبداً دون ما تمنيته، تقتُ إليه، ورغبتُ فيه. لقد كنتُ مقتنعاً أنني لا بُدّ أن أمتلكه كي أبقى على قيد الحياة وأكون سعيداً».

إنَّ الأشخاص الذين كانوا مقتنعين بذلك وكانوا يتلقّون جرعات كبيرة من الكحول والمخدرات كانوا قريبين جداً في الواقع من الاحتياج لشيء ما من أجل البقاء، حالهم كحال غيرهم على الكوكب. إلا أنهم بعد أن تنازلوا عن ذلك وواجهوا الخوف من كل شيء، وجدوا أنَّ الحياة مبهجة وكاملة وحافلة وممتعة للمرة الأولى في حياتهم. نعلم أنَّ ذاك الخوف مبني على وهم، ولذلك، لدينا الشجاعة لأخذ المريض معنا كي يُلقي نظرة على الخوف، تماماً كما نأخذ الطفل من يده لندله.

عندما كنتُ طفلاً أخبرني أحدهم في الحي عن الغيلان. كانت أمي تسخر من الغيلان والأشباح والأشياء المشابهة، ولكن بطريقة ما، بسبب قوة إقناع ذلك الفتى الأكبر مني سناً «الذي كان يتصرف كما لو أنّه يعلم عمّا يتحدث»، أصبحتُ أخاف من الغيلان. أخذتني أمي من يدي وقادتني إلى القبو المعتم مع المصابيح الكاشفة وبحثَت في المكان كلّه عن الغيلان. لم نجد أيّ منها هناك، ولا في خزائن الملابس، أو خلف الستائر، أو في أيّ مكان آخر في المنزل أو العلية.

من المفيد جداً أن يكون معنا أحدهم عندما ننظر إلى الخوف، لأنَّ طفلنا اللاوعي هو الخائف. إنَّ طفلنا الداخلي لا يفهم طبيعة الحياة الحقيقية في هذا العالم، ولذلك فهو يظهر ويقول: «يا إلهي، من دون ذلك، لن أتمكن من البقاء على قيد الحياة».

كما ذكرنا سابقاً، غالباً ما ينسجم الاكتئاب مع الغضب الذي ينقلب نحو الداخل. ماذا عن ذلك الغضب؟ ما أساس الغضب؟ سوف نستخدم مثال شخص يُركّز بقاءه على شيء خارج نفسه، كالمُدمن مثلاً. عندما نُهدد بإبعاد الزجاجة أو الجرعة أو رمي مخدراته في المرحاض، فإنّه يستشيط غضباً. لقد بات الآن واضحاً جداً بالنسبة إلينا مصدر الغضب، أليس كذلك؟ إنَّ مصدر الغضب هو بالضبط الوهم ذاته أنَّ مصدر السعادة هو شيء خارج نفسه والذي تمّ تركيزه على شيء خارجي، مثل شخص ما أو مكان ما أو شيء ما. إنَّ تركيز مصدر السعادة على شيء خارج أنفسنا يخلق حقل طاقة سلبي لأنّه في الأساس مُجرّد كذبة. إنَّ مصدر السعادة ليس شيئاً موجوداً خارج أنفسنا على الإطلاق.

فقط عندما نعترف أننا مصدر سعادتنا يتجه حقل الطاقة في اتجاه إيجابي. نستطيع إخراج الشخص من الاكتئاب والقنوط، ونحمله على

مواجهة الخوف، وعلى الرغبة في شيء أفضل لنفسه، وتحويل غضبه إلى غضب تجاه كونه ضحية بدلاً من كونه غاضباً تجاه خسارة موضوع ما.

عادة ما يكون هناك تفسيرات وتبريرات لا حصر لها في محاولة جعل غضبه يبدو مسوّغاً: «لقد وعدوني بهذا. لقد وقّعوا عقداً. لقد أرسلوا لي أمر صرف ولكنّه لم يكن نافعاً». إنَّ مصدر ذلك موجود دائماً خارج المرء نفسه، كما أنَّ التفسيرات والتفاصيل والأحداث هي مجرد تبريرات للغضب.

نستطيع استغلال هذا الغضب من خلال تحويله إلى غضب تجاه نقاط ضعفنا. يستطيع الإنسان أن يقول: «حان الوقت الآن كي نكون غاضبين تجاه القضية الحقيقية، الا وهي أنّه تمّت تربيتي في عالم علّمني أن أُفكّر بهذه الطريقة. لقد تمّ تعليمي أنَّ هذه هي الطريقة الصحيحة للتفكير». ما ينبغي أن نكون غاضبين تجاهه هو أنّه قد تمّ تعليمنا كيف نُفكّر بطريقة تُهيّئنا لأن نكون ضحايا محتملين، ونُفكّر أنَّ شيئاً أو شخصاً خارج أنفسنا هو مصدر السعادة. إنَّ الوهم المعتاد الذي يتمّ إسقاطه هو أنَّ «النجاح» مصدر السعادة، أليس كذلك؟ هل سيجلب النجاح لنا السعادة؟

كنتُ أعيش على الساحل الشرقي قرب مجتمع من أصحاب المليارات، وعلى الرغم من ثرائهم، بين حين وآخر كان أحدهم ينتحر أو يأخذ جرعة زائدة من المخدرات. لم يكونوا أبداً محصنين ضدّ نقاط ضعف البشرية. من أجل ذلك، فإنَّ النجاح الدنيوي «النجومية، مثلاً» لا يجلب الحصانة. إنَّ ما ينبغي أن نكون غاضبين منه هو ما حملنا على بيع أنفسنا، ومن ثمّ نتعلّم كيفية فعل ذلك. ثمّ يحقّ لنا أن نفتخر بحقيقة أنّنا عازمون على النظر في هذا الآن والانتقال إلى مستوى الشجاعة لنقول الحقيقة عنه. إنَّ الحقيقة هي أنَّ شيئاً في داخل وعينا يُهيّئنا لنكون ضعيفين.

إذا بدأنا نتحمّل المسؤولية ونقول: «إنَّ الطريقة التي كنتُ أنظر بها إلى هذا الأمر هي التي هيأتني لهذا الاكتئاب والإحباط والغضب. لقد هيّأتني للخذلان وخيبة الأمل هذه». إنّ شجاعة النظر في ذلك وكوننا مستعدين للاعتراف بالحقيقة الآن، تُغيّر الطريقة التي نشعر بها حيال الموضوع بأكمله. نستطيع الآن الانتقال إلى وضع نستطيع فيه أن نقول لأنفسنا: «حسناً، لا بأس إن كان ذلك ما يتمّ تعليمه للناس في هذا العالم، فقد نشأتُ في هذا العالم. أعتقد أنّني تعلّمتُ ما تعلّمه غيري، لكنّني عازم على النظر فيه بطريقة مختلفة الآن»، ثمّ ننتقل صعوداً إلى الاستعداد لأن ننظر فيه ونقول: «نعم، أنا أُوافق على النظر في هذا. إنَّ هدفي صاعد، فأنا أرى الموضوع على الأقل واعداً ومُفعماً بالأمل. إنَّ الإله في عالم ودود هو إله واعد ومُفعم بالأمل. بعبارة أُخرى، سوف يكون لي نفع، ليس فقط في هذا الموقف بعينه، وإنّما سوف يكون هناك فوائد بالنسبة إليّ كإنسان، وسوف تدوم طوال عمري، لأنَّه إذا قمتُ بحلّ هذا الأمر، فقد قمتُ بحلّه داخل نفسي دائماً».

إنَّ الاستعداد للنظر فيه وقبول ما يتمّ اكتشافه يُفضي إلى ثقة معينة بأنَّ هناك عملية حاصلة في الداخل، وأنَّ هذا الاكتئاب قد ظهر للوجود كي يلفت انتباه المرء إلى شيء ما. كما لو أنَّ لسان حاله يقول: «هناك شيء منفلت، شيء ما ليس على ما يُرام داخل ذهني، داخل وعيي، وداخل موضعي الروحاني»، لأنَّ ذلك هو معنى الألم. إنَّ الألم يعني: «أرجوك انظر إليّ، هناك شيء قد انفلت».

نستطيع معالجة الاكتئاب بالعقاقير وجعل الشخص يخرج منه مؤقتاً، ولكن إذا لم يُغيّر الشخص من الطريقة التي ينظر بها إلى هذا العالم، والطريقة التي يحكم بها على حقيقته، وكيف يتصل مع هذا العالم والكون، أو في توقعاته، ستبقى نقاط ضعفه هي نفسها. نعلم أنَّ كثيراً من الناس الذين يتمّ علاجهم بمضادات الاكتئاب سوف يتعافون

من النوبة الحالية. إلا أنّنا نعلم كذلك أنَّ بعض الأشخاص يكونون عرضة للانتكاسات نتيجة الضعف المبرمج وراثياً في كيمياء الدماغ، بينما يُصاب آخرون بنوبات إضافية ما لم يتمّ تغيير السياق بأكمله. دون فهم طبيعة الوعي في حدّ ذاته، تبقى نقاط الضعف، ويخضع الشخص المصاب بحالات كآبة ذات منشأ نفسي إلى نوبات متكررة من الاكتئاب خلال حياته.

عند النظر إلى هذا بطريقة شمولية، من وجهة نظر الجسد والذهن والروح، نُريد أن نُخاطب الفهم الأساسي كي نجلب الحصانة ضدّ المزيد من نوبات تجربة الاكتئاب المنهكة. إنَّ القبول يعني النظر في ماهية التهيئة الداخلية دون لوم المرء لنفسه أو التورط في سيناريو «الإدانة». ما من خطأ في ذلك، ولكنّه غير مُجد وحسب. لقد تمّ تدريبنا وتهيئتنا في عالمنا هذا على التفكير بهذه الطريقة من قبل والدينا اللذين تمّت تهيئتهما كذلك على أن يُفكّرا بالطريقة ذاتها. لقد مرروها لنا وحسب. إنّه ينتقل من جيل إلى جيل منذ العصور الإنجيلية القديمة، حيث نجد هناك وصفاً لحالات اكتئاب حادة، ولذلك فإنّه ينشأ في اللاوعي الجمعي المتوارث الذي يحوي البرنامج ذاته، والذي يقول إنَّ السعادة ومصدرها موجودان، بطريقة أو أخرى خارج أنفسنا.

عندما نتحرّك صعوداً إلى مستوى 310، مع الاستعداد لقول الحقيقة والنظر إلى هذا، نستطيع أن نرى قوة ذلك الحقل، ثمّ نتجه نحو الأعلى إلى مستوى القبول عند 350. هنا يكون حقل الطاقة إيجابياً بدلاً من كونه سلبياً لأنَّ الشخص فوق مستوى الشجاعة قد توقّف عن وضع مصدر سعادته خارج نفسه. لقد شرع في استعادة قوته. عند مستوى الشجاعة، هناك الاستعداد لقول الحقيقة ومواجهة الموقف والتأقلم معه ومعالجته.

في الوقت الذي ننتقل فيه صعوداً نحو مستوى طاقة القبول، نرى شخصاً واثقاً وهادئاً، الأمر الذي ينتج عن الإدراك بأنَّ المرء هو مصدر سعادته. ذلك يعني أنَّ الشخص قد أدرك من خلال نمائه العاطفي والنفسي والروحاني أنّه هو سبب السعادة في حياته. لو وضعنا هذا الشخص في جزيرة صحراوية في المحيط الهادئ الجنوبي، أبحرنا بعيداً وعدنا بعد سنة، سنجده قد أسس معملاً لجوز الهند، وصنع المزامير من نبات البامبو، سنجد الأطفال يتعلّمون الأغنيات، في حين يُدرّس هو اللغة الفرنسية للسكان المحليين. سيكون قد عثر على فتاة من السكان المحليين، وبنى بيتاً على الشجرة، وأعاد بنفسه تشكيل العالم حوله كتعبير عن كونه مصدر السعادة الخاصة به.

كان الغضب مبنياً على تركيز مصدر السعادة خارج المرء نفسه. على مستوى أعمق، يكون سبب الغضب هو أنَّ المرء قد خذل نفسه، وتمّ خذله من خلال إعطائه هذا البرنامج كي يعمل به، ولكنّه اكتشف فيما بعد أنّه لا يعمل. على المرء أن يقبل حقيقة أنَّ البرنامج لا يعمل، ويكون مستعداً لأن ينظر فيه ويتغير ويقول: «حسناً». لا يتطلب الأمر أكثر من ثوان للعثور على الموضع الذي يعمل البرنامج من خلاله.

كم من الوقت يتطلب الخروج من الاكتئاب؟ إنَّه يتطلّب فقط الزمن الذي تطلبه أنت كي تُصبح مستعداً للنظر في حقيقة ما حصل. إنَّ القدرة دواخلنا على قبول ما حصل، وإدراك أنّنا مصدر سعادتنا المتفردة، وعدم رغبتنا في التنازل عنه إلى العالم بعد الآن، موجودة داخل أنفسنا. ينتج عن استعادة تلك القوة فجأة حالة من الثقة، ولا يعود مُهمّاً ما يحدث «هناك في الخارج». يسمح لنا إدراك تلك الحقيقة باختبار أنفسنا الآن بطريقة أكثر كلية وشمولاً، بدلاً من الخسارة أو قابلية الجرح. ليس هناك سوى الإدراك أنّنا نحن المصدر، وأنّنا نملك القدرة على الإبداع. إنَّ النفس هي التي أسقطت المعنى على هذا، ولذلك يقولون إنَّ اللحم

بالنسبة إلى شخص قد يكون سُمّاً بالنسبة إلى شخص آخر. إنَّ الحدث ذاته قد يجعل شخصاً مرحاً، فيما يجعل الآخر مكتئباً.

لقد راقبتُ أُناساً يُقاومون امتلاك المال، على سبيل المثال، لأنّه لا يدخل في نظام القيم لديهم. كانوا في ذلك الوقت يُقدرون عدم امتلاك المال، ولذلك سوف تكون مشكلة بالنسبة إليهم فيما لو ربحوا جائزة اليانصيب. بالتالي، فإنَّ الربح قد يجعل شخصاً ما فرحاً، فيما يملأ الآخر بالشعور بالذنب. لماذا؟ يكمن الفارق في المعنى.

مَن الذي أو ما الذي خلق المعنى الذي أعطى هذا الشيء الموجود خارج أنفسنا القوة والأهمية؟ نحن الخالقون للمعنى، ونحن مَن يختار المعنى الذي نُضفيه على أمر ما. من أجل ذلك، علينا أن ننظر إلى الطريقة التي قبلنا من خلالها ودونما تفكير بالوعي الاجتماعي. علينا أن ننظر إلى القيم التي من خلالها سمحنا بسذاجة لأنفسنا بأن نكون مُبرمجين ونقول لأنفسنا: «هل أوافق على هذا؟ هل أنا مستعد لمنحه تلك القيمة؟ هل أنا على استعداد لتهيئة نفسي كي أكون قابلاً للجرح؟».

يبرز الإدراك أنّنا نملك القدرة على إعادة فهم مصدرنا، وإعادة صياغة حياتنا من خلال النظر في كيفية قيامنا بتهيئة أنفسنا. يجلب إدراك أنّنا وحدنا نملك الخيار والقوة، حالة من الفرح الداخلي. نحن مَن يقوم بتهيئة المعنى ومنح الأشياء سلطة علينا، ولذلك، من الممكن فعلاً الخروج من خيبة الألم والأسى والحزن والغضب إزاء الحدث، وحتى أن نُصبح غير مبالين، وعازمين على النظر في داخله، وإعادة اختبار الذات الداخلية.

في الحقيقة، تحمل نوبة الاكتئاب، حتى لو كانت مختصرة، احتمالية الفرح في داخلها، لأنَّ هناك شيئاً يطلع علينا في الحياة ليقول: «انظُر إليّ! انظر إليّ! هنا خطأ طالما تسبب لك بالألم والمعاناة فترات زمنية لا

نهاية لها، وسوف يستمرّ في التسبب بالألم والمعاناة وقتاً طويلاً». في الحقيقة تأتي تلك الحالة الداخلية من الفرح والسكينة، من معرفة نقاط قوتنا، ولذلك، حتى لو لم يكن الاكتئاب حاضراً سريرياً الآن، إلا أنَّ المعرفة بأننا ضعيفون تحول دون تلك الحالة الداخلية التي لا تُوصف والتي تُسمّى سلام الإله، ودون معرفة أنَّنا لسنا منفصلين عن مصدر أيّ شيء بل متصلين معه، وأنَّنا في معية الإله.

كيف يختبر المرء ذلك الذي في الجسد والتفكير والروح، ويُسمّى الروح، أو تلك المعرفة الخفية؟ قد تأتي من أحد مآسي الحياة، أو حتى من خيبة أمل طفيفة. تملك جميع هذه الأمور في داخلها بذرة الحقيقة والتي تبقى حاضرة دوماً. إنَّ ذاك الذي هو الروح والذي يكشف عن نفسه بوصفه الحقيقة الكامنة خلف الوعي، حاضر على الدوام، ولذلك من الممكن أن يتمّ اكتشافه في أيّ لحظة من لحظات الفرح الغامر أو الاكتئاب. في تعاليم «الزن» يُقال إنَّ الجنة والنار يبعدان عن بعضهما معشار إنش. شخصياً، قمتُ بمشاركة ما اختبرته، ولقد شهدتُ حقيقة ما أتحدّث عنه. لقد تضمّنت تجربتي الداخلية الخاصة مرحلة من الاكتئاب الخطير الحاد والمؤلم الذي أدّى بي إلى حفرة من حفر الجحيم. في حالة اليأس المُطلق حيث توقّف الزمن، استمرّت التجربة دهوراً ودهوراً بكلّ ما تحويه الكلمة من معنى. «في حالة الاكتئاب الحاد، تتغيّر تجربة الزمن وتبدو كلّ لحظة دهراً»، خلال تلك الدهور، لم يكن ثمة أمل. في الواقع، كان هناك لافتة تقول: «أيها الداخل إلى هنا، تخلَّ كلياً عن الأمل». وكأنّه القاع في جحيم «داتني».

من قلب تجربة تلك المعاناة والعذاب المطلقين، من قلب الشعور التامّ بالخذلان، وأنني منفصل عن الحُبّ وعن الإله، أتى صوت داخلي يقول: «إن كان هناك إله، فأنا أطلب منه العون»، من حُفر العذاب، ومن خلال الاستسلام العميق والمتعمق، فجأة كان هناك إدراك

للحضور المطلق للحُبّ الأبدي والمعرفة الصامتة للحقيقة. من خلال انهيار الأنا/النفس، أصبح الذهن صامتاً واختفى داخل الذات. لقد بشّر ذلك الحدث بتحوّل مُهمّ تمّ وصفتُه في كتاباتي الأُخرى.

إنَّ الشفاء الذاتي هو الاستعداد لمحبة ومسامحة أنفسنا، والنظر في نقاط ضعفنا وتسميتها إنسانيتنا. إنّها القدرة على أن نُحبّ بشريتنا بضعفها وأخطائها ونواقصها كي نرى أنّه داخل هذه الإنسانية، والتي قد يُساء فهمها إلى أبعد الحدود، هناك براءة فطرية وجوهرية.

إنَّ الأمر الوحيد الأكيد في هذا الجانب الاستثنائي من العالم وأوجه التعبير عنه هو أنّ جميع الأشياء تتغيّر. إنّ جميع الأشياء داخل التجربة الإنسانية تتغيّر، لأنّه من سمات التجربة الإنسانية كونها متغيرة. إن كانت جميع الأمور تتغيّر ولا يبقى شيء على حاله، فإنّ تركيز مصدر سعادتنا على شيء خارج أنفسنا والذي يتصف بالتغير يعني أنّها فقط مسألة وقت قبل أن يظهر الاكتئاب. إن ركزنا أماننا على ذاك الزائل الذي يختفي، يأتي ويذهب ويتغيّر، حينها تبقى نقاط الضعف حاضرة أبداً.

إنَّ تلك الغلطة البسيطة التي نرتكبها جميعاً، شائعة لدى الحالة البشرية بأكملها، وهي تنبع من شيء هو نفسه لدينا جميعاً، والذي يُمكن إعادة اكتشافه تماماً في قلب تجربة الألم، ألا وهو البراءة الجوهرية للوعي في حدّ ذاته، البراءة الجوهرية لذاتنا الداخلية المتفردة. نستطيع أن نرى هذا بطريقتين مختلفتين. الأولى، من خلال الوصول إلى تلك الحالة من الرحمة بأنفسنا، إذ ننال هكذا مستوى من الوعي بحيث نطلع حرفياً على ما في قلوب الآخرين، ونرى فقط ونعرف تلك البراءة. الطريقة الثانية هي من خلال الاستبطان كي نرى كيف نشأ هذا.

نُلاحظ البراءة البدائية للطفل الذي يثق بالفطرة. لدى الطفل إيمان

بنزاهة الكبار، ولا يخطر في باله أن يُشكك في مصداقية ما يُقال له. يحب الطفل الصغير والديه، وامتدادات الوالدين كالمدرسين، باقي أفراد الأسرة، الأقران، الرفاق، التلفاز، الإعلانات التجارية. ينظر الطفل إلى الإعلانات التجارية كما لو أنّها صادقة تماماً كصدق والديه نتيجة ثقته وانفتاحه ومحبته وافتقاره لجنون الارتياب. يتمّ برمجة الذهن البريء الذي يثق بالآخرين بسهولة، ولذلك، ونتيجة براءته يبدأ في قبول كلّ ما يتناهى إلى سمعه ودونما تفكير. يتماهى الطفل مع أولئك الذين يُحبّهم كالعائلة مثلاً. عندما تبدأ البرامج في الدخول، تُصبح براءة الطفل مُبرمجة بسبب براءته الجوهرية. بسبب تلك البراءة، فهو يقبل دون تفكير عبارة من قبيل «جميعنا لدينا حساسية»، أو «يسري مرض القلب في أسرتنا»، أو «نُعاني جميعنا من مشكلات الوزن في عائلتنا».

تدخل جميع البرامج السلبية عبر براءة الطفل. قد نقول إنّ ذهن الطفل مثل الكيان الصلب في جهاز الحاسوب، الذي سوف يُشغّل أيّ برنامج يتمّ تحميله عليه، ولكنّ طبيعة الكيان الصلب، والذي هو في الحقيقة الحاسوب في حدّ ذاته تبقى بلا تغيير. مهما كان القرص المضغوط الذي نُشغّله، بغضّ النظر عن البرامج التي نُشغّلها على الحاسوب، فإنّ البراءة الجوهرية، النقاء، وسلامة الكيان الصلب لا تُمسّ، ولا تتغيّر على الإطلاق. حتى لو كانت جميع البرامج خاطئة، يبقى الكيان الصلب كما هو.

يبقى الوعي الطفولي داخل الراشد كما هو، ببراءته، ونقاء دوافعه، وقدرته على البقاء نقياً مهما كانت البرامج. يبقى حقيقياً لا يتغير داخل كلّ واحد منّا. إنّه بالضبط الذي يقرأ هذه الكلمات في هذه اللحظة. إنّ الوعي الطفولي بكلّ براءته ونقائه هو الذي يقرأ هذه المعلومات في هذه اللحظة، وليس الشخص أو الشخصية، بل ذلك الوعي بكلّ براءته البسيطة.

حتى ولو قال الشخص الذي يقرأ: «أنا لا أُؤمن بكلمة واحدة من هذا»، فمن أين أتت هذه العبارة؟ لقد أتت من نظام اعتقاد آخر قبله الطفل دون تفكير نتيجة براءته. يقول الوالد: «لا تثق بأحد»، أو تقوم تجربة مخيبة للأمل بتهيئة البرنامج داخل ذهن الطفل: «لا تثق بأيّ شيء تسمعه». هكذا إن كنّا نُحدّث أنفسنا بالقول: «لا أُصدّق شيئاً ممّا يقوله»، فنحن نقول ذلك لأنّنا بسبب البراءة الطفولية قبلنا ذلك البرنامج دون تفكير. «إنَّ السبيل كي تكون في مأمن في هذا العالم هو عدم الوثوق بأحد، والتشكيك، وعدم تصديق أيّ شيء تسمعه، وإلا فسوف يتمّ تضليلك عن الدرب». مع ذلك فإنَّ طبيعة البراءة التي قبلت ذلك البرنامج دون تفكير تبقى هي ذاتها، لأنّها تُحاول أن تُصغي إلى الحقيقة، وتميز ما هو حقيقي نتيجة أملها وثقتها. إنّها تأمل أن تسمع ما يكون مُفيداً ومُعززاً للحياة ومُخففاً للمعاناة. لقد تمّت برمجة المتشائم على عدم الثقة.

عندما ننظر داخل أنفسنا الآن بهدف الشفاء الذاتي، نرى البراءة الجوهرية ونفهم البرنامج الذي تمّ إعداده. علينا الآن استعادة تلك البراءة التي تُعتبر حاسمة في السعي الروحاني باكمله، وكذلك في الأبحاث النفسية الشخصية وبحث الدوافع. من المهم أن نُبقي في بالنا على الدوام أنّه أيّ كان ما قبلناه فهو بسبب جمال ما نحن عليه. لقد قبلناه دون تفكير نتيجة حبنا وثقتنا ونزاهتنا، لأنّنا قُمنا بإسقاط نزاهتنا على العالم، واعتقدنا أنّه مكان نستطيع الوثوق فيه وتصديق كلّ ما نسمع او نقرأ.

لقد تمت برمجتنا على الاعتقاد أنَّ الكذب مفيد أحياناً، وأن نُخبر أحدهم: «أرسلتُ أمر الصرف بالبريد». لقد تمّت برمجتنا على فكرة أنَّ الطريقة الوحيدة للبقاء على قيد الحياة كجسد في هذا العالم تكمن في تعديل الحقيقة نوعاً ما «تُسمّى «أخلاقيات سوق العمل المبدع»، ولكن

ألم نقبل ذلك نتيجة براءتنا؟ لقد اعتقدنا أنَّ ذلك ما ينبغي على المرء فعله في هذا العالم كي يتمكّن من البقاء على قيد الحياة، ولذلك ظننا أنّنا يجب أن نفعل ذلك. بالطبع، عندما نفعل ذلك، ندفع الثمن، وفي كلّ مرة ننزل تحت خط 200 ندفع الثمن، وهو خسارة قوتنا داخل هذا العالم.

هذا ما يدور حوله الغضب: «لقد فقدتُ قوتي. لن تتمّ استعادة مصدر سعادتي لأنّه موجود خارج نفسي، لقد قمتُ بإسقاطه هناك في الخارج». يأتي الشفاء من ذلك عبر الاستعداد من أجل النظر في حقيقة الأمر، وأن نقول لأنفسنا: «بسبب براءتي كما باقي البشر على هذا الكوكب، ومثل معظم الناس، قبلتُ دون تفكير طريقة معينة في النظر إلى الحياة حيث يُوجد مصدر السعادة في المقام الأول خارج نفسي، وثانياً في المستقبل دائماً».

ليس الانفصال عن مصدر السعادة في المكان وحسب، بل في الزمان أيضاً، ولذلك فهو شيء سيظهر في حياتنا غداً، أو بعد غد، أو الأسبوع القادم، أو السنة التي بعدها، أو عندما نتخرّج في نهاية المطاف، أو عندما نصل إلى منتصف العمر، أو عندما نصل إلى المنزل الكبير، أو سيارة طراز «كاديلاك». لأنّه دائماً في المستقبل، نبقى دائماً منفصلين عن مصدر سعادتنا ولا نشعر أبداً أنّنا كاملون. إنَّ الإدراك بأنّنا مصدر سعادتنا وأنّنا نستطيع خلقها في أيّ لحظة، يمنحنا إحساساً بالكمال. يعمل الشعور بالكمال بالتزامن مع تجربة الحياة، ولذلك من الممكن مقاطعته في أيّ لحظة ونبقى مُستمرّين في الشعور بالكمال.

إن توقفنا فجأة عن الكتابة في هذه اللحظة، فستكون كاملة تماماً كما هي. لقد قلتُ بالضبط ما أُريد قوله على قدر استطاعتي. في هذه اللحظة أنا مع تجربة الفرح من خلال فعل أفضل ما يُمكنني فعله. إنَّ

الفرح يُرافق التجربة. لا وجود للغد فيه، نتيجة الإحساس بالكمال. إن كان أحدهم يستمتع بطريقة العرض، فذلك أفضل بكثير. إنّها مجرد زينة على قالب الحلوى لأنّها ليست أساسية.

يجب أن يكون ما يفعله المرء في الكون مصحوباً بالإحساس بالكمال في فعل الشيء في حدّ ذاته. إنّ الحصيلة ليست شيئاً على الهامش، وليست شيئاً في الخارج، بل شيء منفصل عن الفعل، وهي اختباره في هذه اللحظة. يكمن الاكتمال في الاختبار في هذه اللحظة، وليس شيئاً منفصلاً عنه. من خلال هذا يدرك المرء المحبة في كلّ تجربة. ذلك هو السبيل كي يكون المرء مع التجربة. إنّها محبة الحياة بكلّ تعبيراتها، بما في ذلك خيبات أملها. إنّها تقلبات الدهر، وعملية التعلّم المستمرة عبر ارتكاب الأخطاء ثمّ التعلّم منها، فهي لا تعدو كونها غلطة.

قد يقول المرء إنّ الاكتئاب هو طريقة الطبيعة، طريقة الإله، أو طريقة علم النفس في أن يقول لنا إنّ الطريقة التي ننظر بها إلى حياتنا ليست على ما يُرام. إنّها طريقتنا النفسية والبيولوجية والروحانية، إنّه جسدنا وتفكيرنا وروحنا يقول لنا: «انظُر ماذا خرج عن السيطرة، انظُر إلى ما يحتاج إلى إصلاح. أرجوكَ افهمني انطلاقاً من رحمتك، عالجني، عالج الأمر كلّه». إنّ الخلل هو الإحساس الداخلي بالانفصال بحيث أنّنا لن نكون كاملين ومكتملين ما لم نُصبح متحدين مع شيء «هناك في الخارج» أو في المستقبل. تنتقل الأنا من عدم الكمال إلى الكمال. في المقابل، تنتقل الذات من الكمال إلى الكمال. إنّ السعادة الحقيقية موجودة دائماً «حالاً» في هذه اللحظة. إنّ الأنا تتوقّع الكمال والرضا في المستقبل «عندما» يتم تحقيق رغبة ما.

سريرياً غالباً ما يكون هناك فارق بين الرجال والنساء من ناحية الحدث المُسرّع الذي يُؤدّي إلى الانتحار أو الاكتئاب. يختبر الرجال

حضور الإله في دواخلهم، أو تكون صلتهم بالإله في كثير من الأحيان على شكل سلطة. إنَّ الصفات التقليدية الثلاث للإله هي أنه كليُّ الوجود، وكليُّ الإحاطة، وكليُّ القدرة، ولذلك فإنَّ الإله غالباً ما يتمّ اختباره في لاوعي الرجال باعتباره متصلاً مع السلطة. يسعى الرجال وراء تلك السلطة وغالباً ما يكون الحدث المسرّع قبل أوانه والمؤدّي إلى اكتئابهم هو الشعور بأنّهم منفصلون عن مصدر قوتهم. في هذه الحالة، تكون السلطة موجودة في العالم الخارجي، ولذلك ستكون على شكل خسارة اللقب، التجارة، أو رموز المنصب والتي تدل على السلطة، يبقى الإحساس بالانفصال والضعف الذي لم يتمّ علاجه حقاً، موجوداً. من أجل ذلك، يُصبح المال والمنصب والسلطة هي أهداف الرجل التقليدية.

عادة ما تختبر النساء صلتهنّ بالإله في اللاوعي على شكل علاقات. هل تذكرون مثال المرأة المسنة التي جلست على كرسيها الهزاز، تُحرّكه إلى الأمام والخلف، مُحدّقة عبر النافذة بيأس؟ لقد اختبرَت المحبة من خلال علاقتها مع ابنها وكانت تشعر أنّها انقطعَت عنه. إنَّ انقطاع ذلك كان هو العامل المُسرّع، نرى أنَّ المشكلة الأساسية لا تزال هي نفسها عند الجنسين، ولكنّها فقط تأخذ أشكالاً مختلفة وتعبيرات مختلفة.

يقودنا الاكتئاب إلى موضوع الانتحار برمته. عند النظر في الانتحار نجد أنَّ المرغوب ليس في الحقيقة موت الجسد وإنّما الانعتاق من المعاناة. لم يخلق الجسد المعضلة ولا يستطيع حتى اختبار المعضلة، ولذلك فإنَّ فكرة أنّه إذا تخلّص المرء من الجسد، فسوف يتخلّص من المصدر، هي مغالطة. إنَّ المشكلة برمتها تحصل في الوعي، ولذلك، فالحلّ موجود داخل الوعي. عند النظر إلى طبيعة الوعي في حدّ ذاته ورؤية أنَّ المشكلة نشأت هناك ويتمّ اختبارها هناك، يرى المرء عندها أنّها يجب أن تُحلّ هناك. إنَّ الحل هو في إدراك أنَّ المرغوب هو التحرر من المعاناة.

يتماهى الذهن مع الجسد ويعتقد أنّه هو الجسد. إنَّ خسران طاقة الحياة يأتي نتيجة أنْ الشخص متشائم الأمر الذي يُؤدّي إلى انخفاض في الطاقة. إنَّ العديد من الوفيات هي في الحقيقة أشكال خفية من الانتحار السلبي. نجد هناك خسارة للإحساس بالحياة والإثارة والالتزام بالحياة. يأخذ الانتحار السلبي عدة أشكال، إحصائياً يظهر على شكل حادث سيارة، أو الإخفاق في الابتعاد عن طريق الباص. لسبب ما، لم يهتمّ الشخص بما يكفي لأخذ الاحتياطات، ولم يهتمّ إلى حُبّ الحياة وتثمينها بما فيه الكفاية ليهتمّ بها ويُحافظ عليها. يأخذ الانتحار شكل شخص يتجاهل مرضه البدني، كمريض السكري الذي لا يهتمّ باتباع حميته أو أخذ «الأنسولين»، وبالتالي يدخل في نوبات «الأنسولين»، والجرعات الزائدة، وغيبوبة السكري، والدخول ثلاث أو أربع أو خمس مرات إلى المشفى في غيبوبة إلى أن يمتثل.

في حالات الإدمان، نرى ذلك تقليدياً على شكل جرعة زائدة. كيف لسوء التقدير أن يحصل من مريض يتناول العديد من الأدوية عشرين سنة ومن ثمّ يموت جراء جرعة زائدة؟ إنّهم خبراء في علم الأدوية النفسية الذين يعطون لأنفسهم جرعات لآلاف المرات ثمّ يموتون، ويُدعى الأمر حادثاً. في حادث السيارة حيث كان السائق مهملاً لا غير، نرى حقيقة أنّ الأمر هو فقدان الرغبة في العيش. إنَّ الفشل في اتباع النصائح الصحية، أو في اهتمام المرء بصحته أو بأمواله، يُؤشّر إلى فقدان الطاقة الذي ينتج عن خسارة الحيوية الناتج عن الوقوع في الشرك. نجد هناك مشاعر الانكماش، ثمّ يُصبح المرء متشائماً ويسعى دون وعي وراء طريقة للفكاك، بحيث لا يضطرّ إلى الشعور بالذنب. ليس المرء مضطراً لأن يشعر بالذنب إذا مات بغيبوبة السكري. إنّه لم يُكلّف نفسه عناء تغيير نمط حياته كي يحول دون النوبة القلبية.

إن كنا نُدرك أنَّ ما نريده هو التحرر من المعاناة، فسيأتي حينها من

خلال فهم طبيعة الوعي نفسه والدخول في العملية التي تمّ وصفها سابقاً. علينا أن نمتلك الاستعداد لاختبار جميع الأعراض التي يتمّ اختبارها، والنظر إلى الحياة باستخدام تقنية تُسمّى «السيناريو الأسوأ». نجلس ونُمعن النظر في الحياة ونسأل: «ما أسوأ نتيجة ممكنة؟». نكون منتبهين للشعور الذي ينشأ حين ذلك، ثمّ نتخلّى عن مقاومته، ملغين باستمرار الأفكار حوله ومتعاملين مع الشعور مباشرة. عندما يتقدّم الأمر، سوف نُلاحظ أنَّ الأعراض تبدأ في الانحسار. نخرج من الاكتئاب عازمين على النظر في الخوف، وإلى الطريقة التي تمّت من خلالها تهيئته، وكيف تركنا ذلك يحدث. نختبر الغضب تجاه ذلك، ثمّ نستعمل طاقة الغضب كي نرغب في شيء أفضل لأنفسنا، ونحن نملك الآن الشجاعة لمواجهة كيفية حصول هذا كلّه.

هذا يعني أنّنا قد أعدنا صياغة حياتنا بأكملها. علينا أن ننظر إلى كلّ شيء فيها ونقول لأنفسنا: «كيف أستطيع أن أحكم على هذا بحيث أعطيه الأهمية المناسبة، وفي حال غاب عن حياتي سوف أحافظ على رؤية ذاك الذي يستحقّ العيش من أجله؟ إلى أيّ درجة أستطيع أن أكرّس حياتي لهذا الأمر؟ ماذا عن عملي الذي يُعطي الأمر معنى ودلالة؟ كيف أستطيع الانتقال إلى طريقة أوسع في رؤية هذا الأمر؟ كيف أستطيع أن أراه بطريقة لا تُؤثر على قيمتي كإنسان، إن كان لا بُدّ له أن يخرج من حياتي؟».

علينا أن ننظر إلى أهدافنا ودوافعنا. ما الذي نحن عازمون على تكريس حياتنا له؟ ما الذي يملك معنى مُهمّاً؟ خدمة الناس؟ لو خسرنا كامل قدرتنا على خدمة حياتنا، فما معنى أن نكون في خدمة الآخرين؟

يمتلك بعض الناس جميع أنواع التشوهات والخسارات، ومع ذلك هم ماضون في حياتهم. بطريقة أو أخرى لا يزال للحياة معنى بالنسبة

إليهم. هل هذا يعني أننا أضعف منهم أم أنّهم متفوقون أخلاقياً؟ كلا. إنّه يعني أنّهم وجدوا بطريقة ما معنى أعظم بكثير داخل حياتهم. كان عليهم أن يتنازلوا عن المعنى الأدنى، ويعثروا على المعنى الأعظم. من أجل ذلك، فالاكتئاب يعني أنّنا رضينا بالمعنى الأقل، بشيء أقل بكثير من الحقيقة. علينا إعادة النظر ومعرفة المعنى الحقيقي لذلك في حياتنا. ما الذي يجعل حياتنا مثيرة للاهتمام حتى دون ذلك؟ يحدث التصحيح من خلال سؤالنا أنفسنا أسئلة بسيطة للغاية. أين تكمن نقاط ضعفنا؟ إنّها بعض الجوانب ممّا نظن أنّنا لا نستطيع العيش دونه، واعتمدنا عليه في بقائنا على قيد الحياة.

إنّ التقنية هي أولاً اكتشاف أين تكمن مواطن الضعف. نستطيع الجلوس وتخيّل خسارة ذلك من حياتنا. ثمّ ندخل في عملية التخلّي عن مقاومة كلّ المشاعر التي تظهر، ونتواصل مع وعينا الداخلي الخاص بنا، أو اللاوعي، الإله في داخلنا، وعينا الأسمى، حدسنا، من أجل استهلال رحلة الأسئلة الداخلية. علينا جميعاً أن نقوم بذلك. ما معنى حياتنا؟ ما مغزاها؟ ما الذي يستحقّ الموت من أجله؟ ما الذي يستحقّ العيش من أجله؟ ما الذي نُقدره ويكون أعظم من ذاك المحدود والمؤقت؟ من خلال إزاحة هذه الأشياء واحدة تلو الأخرى، نجد أنّ من نحن عليه حقيقة ينمو من حيث الأهمية، وأننا لم نعُد ضعفاء تجاه الأحداث الخارجية، لأنّ هناك دائماً أمران يحدثان.

لدينا الحدث الذي يحدث «هناك في الخارج» تماماً كما نراه من خلال الوعي العادي، وهناك الطريقة التي نشعر بها حياله والتي تعتمد على موقفنا. نستطيع أن نُقرر كيف نُريد أن نكون معه وما هي علاقتنا بذلك الحدث. على سبيل المثال، أنا شيء والحدث شيء آخر تماماً. أنا أملك السيطرة على الطريقة التي أُريد أن أحكم بها عليه، وكيف أُريد أن أُقيّم تلك العلاقة، وكيف أُريد أن أتصوّرها. ينبغي عليّ أن أقرر إن

كنتُ مستعداً لمنحه السلطة على حياتي. هل أنا مستعد لإعطاء المال تلك السلطة الكافية على حياتي، بحيث أنني إذا خسرته فلن أستحقّ العيش بعدها؟ هل أنا على استعداد لمنح الممتلكات والألقاب والدرجات العلمية والسيارات تلك السلطة؟ فكّر في كلّ الأمور التي يُثمّنها الناس أكثر من حياتهم هم، وسوف تستطيع أن ترى نقاط ضعف هائلة. إنّ معدل الانتحار المرتفع يُعتبر أحد أهمّ أسباب الموت، خصوصاً بين المراهقين. ما الذي يكشفه لنا ذلك فيما يتعلّق بالقيم التي نُعلّمهم إيّاها؟ ما هي الأشياء العابرة التي نُعلّمهم أن يُؤسسوا حياتهم عليها.

من أجل أنفسنا، علينا أن نُعيد تقييم أهمية ومعنى حياتنا ونسأل ما الذي نتبناه ويكون ذا قيمة كافية كي يحفظنا في وجه أيّ نوع من الخسارة. من قلب هذا الفهم الداخلي العميق تنبع إعادة تقييمنا للعلاقة بين الجسد والتفكير والروح، لأنّ التفكير هو الذي يضع أهدافنا وغاياتنا.

إذا بدأنا في نقاش قيمنا وإعادة تقييم موقفنا منها، سواء أحببنا المصطلح أم لا، فنحن نقوم فعلاً بسعي روحاني. ما هي الروح؟ ما هي طاقة الحياة نفسها؟ علينا أن نتخذ قراراً حول شكل الحياة، فنحن نستطيع أن نُقرر ما الذي نمنحه المعنى والقيمة. داخل حقل الطاقة ذاك الذي يُدعى الوعي، نتمتّع بحرية عظيمة. يعود الأمر إلى خيارنا الداخلي المتفرد. فقط من خلال رؤية أنّنا نملك الخيار فيما نُريد ان نمنحه القيمة، فنستعيد قوتنا. ننتقل صعوداً من كوننا ضحية إلى كوننا المصدر، ونبدأ في قبول العودة إلى قوتنا المتفردة، والتي كنّا قد تنازلنا عنها إلى العالم. يُرافق ذلك حالة من السكينة الداخلية من خلال اختبار قيمة وجودنا، ومعرفة أنّنا لا نحتاج برهاناً على ذلك، وأنّه ليس على العالم أن يفعل لنا شيئاً. إنّنا لسنا في حاجة لأن نجلب معنا إلى البيت أيّ ميداليات كي نمنح حياتنا قيمة، لأنّنا نرى قيمتها داخل أنفسنا. نرى ونُقدّر ونُقدّس

قيمة الحياة في حدّ ذاتها، ونقبل ذاك الذي مُنح لنا بالشكر، ونتبنى بامتنان جوهر ذاك الذي نحن عليه دون أن نطلب من العالم في المقابل أن يُكافئنا بأيّ شيء كنّا قد طالبناه به.

عند فعلنا ذلك، ننتقل إلى موقع منيع، ولا نعود عرضة لخيبة الأمل، الغضب، الغيظ، الانقلاب على أنفسنا بأفكار الانتحار، وهو تلك الفكرة اليائسة والزائفة أنّه عند قتلنا الجسد، سنقتل مصدر معاناتنا. إنّ الاعتراف بأنّنا نحن أنفسنا مصدر معاناتنا يجعلنا نتسامى عليها، ومن خلال التسامي عليها نجلب الشفاء الداخلي الذي هو هدف هذا الفصل.

# الفصل الثالث عشر

# إدمان الكحول

كي نفهم طبيعة الإدمان على الكحول والإدمان عموماً، سنُناقش الموضوع من وجهة نظر الوعي نفسه من أجل إدراك الطبيعة الجوهرية للعملية الإدمانية بدلاً من أعراضها ونتائجها وارتباطاتها البدنية. إنَّ الحديث عن طبيعة الوعي سوف يمنحنا سياقاً مختلفاً نفهم من خلاله العملية الإدمانية والتعبير عنه بوصفه سلوكاً بشرياً إشكالياً.

من جديد سوف يتمّ الرجوع إلى خريطة الوعي ضمن هذا الفصل، بما أنّها كانت مفيدة جداً خلال بحثنا. سوف تُساعدنا في جعل المعلومات مفهومة، والتي اعتُبرت سابقاً مبهمة وغامضة، وكانت «تحليلية» جداً «تنتمي إلى نصف الكرة الدماغية الأيمن» بحيث يصعب على الأشخاص الذين ينشط لديهم الدماغ الأيسر فهمها. لقد تمّ تدريج العديد من مستويات الوعي على الخريطة من أجل الدلالة على القوة النسبية لحقول الطاقة هذه واتجاهها السلبي أو الإيجابي. من خلال دراسة هذا المقياس، سنبدأ في فهم الكثير من المعلومات المفيدة والجديدة حول السلوك البشري، وانطلاقاً من ذلك سوف نتوصّل إلى فهم كامل لأنواع الإدمان.

لاحظ على الخريطة أنَّ التنوير، أو مغادرة عالم الازدواجية، يتدرج عند حوالي 600. أمّا حقل طاقة الشجاعة فهو عند 200، والغرور عند 175. سوف نتطرق إلى هذه الأرقام لاحقاً. من المُهمّ ملاحظة أنَّ اتجاه الأسهم يُبيّن إن كان حقل الطاقة سلبياً وغير مُحبّ للحياة أم إيجابياً ومعززاً للحياة.

عند محاولة فهم الإدمان، نحن في حاجة لأن نفهم أولاً طبيعة الوعي، ثمّ نرى كيف ينطبق ذلك على عملية الإدمان. سوف ننظر إلى الطبيعة الحقيقية للإدمان، والصفات التي أغفلها المجتمع لأنَّ فهمه للإدمان كان معدوماً إلى حين ظهور منظمة AA «مدمني الكحول مجهولي الاسم». قبل ظهور AA كان مُعدّل الشفاء من الإدمان صفراً، ونادراً ما كنّا نسمع أنَّ أحداً تعافى يوماً من الإدمان على الكحول. لقد تمّ تقديم الحقيقة من قبل الطبيب «كارل يونغ» الذي قال إنَّ العلم لا يملك إجابة على هذه المشكلة، وأنّه لا بُدّ من البحث عن شيء يتعدّى ويتجاوز التجربة الإنسانية العادية، وأنَّ الإجابة سيتمّ العثور عليها في عالم الروحانيات.

سوف نُراجع الصلة بين الجسد والتفكير والروح. ما هي العلاقة بين الثلاثة، ما هي الروح على أيّ حال؟ ما هي طبيعة الروح، وكيف تعمل بطريقة واقعية نستطيع أن نُؤكّدها من خلال تجربتنا السريرية الخاصة بنا؟ لن نُناقش الفلسفة أو اللاهوت، وإنَّما سوف نكتشف ما نستطيع تأكيده لأنفسنا من خلال تجربتنا الداخلية المُتفرّدة. سوف ننظر إلى الحقيقة لأنَّه بالإمكان اختبارها داخل أنفسنا، ونتعلّم كيف يُمكن تطبيق ذلك على فهمنا للإدمان على الكحول والإدمان عموماً وأهميته في الشفاء.

سوف نُركّز على أهمية السياق، أو الطريقة الشاملة التي من خلالها نتبنى شيئاً ما، والنموذج الذي نفهم من خلاله موضوعاً ما. إنَّ السياق

يخلق معنى ويُلقي الضوء على فهمنا للإدمان.

كما بينّا سابقاً، على خريطة الوعي، تُمثل المستويات تحت 600 مستويات الأنا المزيفة، التي تُسمّى «النفس» وفي داخل الأنا هناك حقول طاقة مختلفة كما ذُكر سابقاً. عند قاعدة الخريطة هناك حقول طاقة الشعور بالذنب والخزي واللامبالاة، وإلى اليسار من كلّ حقل هناك العاطفة الجوهرية التي تُبيّن كيف نختبر ذلك الحقل في الحياة اليومية. على يسار ذلك هناك العملية الجارية في داخل الوعي في حدّ ذاته. إنَّ حقل الطاقة ذاك يُحدد أيضاً كيف نختبر العالم وكيف نراه، وكيف نتصل مع فهمنا للإله، الأمر الذي يرجع إلى محدودية حقل الطاقة.

إنَّ حقل طاقة الخزي عند مستوى 20، والشعور بالذنب عند مستوى 30. هذه الحالات من السلبية غالباً ما يتمّ اختبارها على شكل كراهية الذات. يتمّ النظر إلى العالم على أنَّه مكان للخطيئة والمعاناة. عند هذا المستوى، يتمّ فهم الإله على أنّه قد يكون الخطر المطلق أو المُدمّر المطلق للروح، لأنَّه سوف يرمي الروح في الهلاك ونار جهنم إلى الأبد. إنَّ مستويات الشعور بالذنب والخزي هي حقول الطاقة الأدنى وهي تحوي القليل جداً من الطاقة.

عندما ننتقل صعوداً إلى حقل طاقة 50 نكتشف حقلاً من اليأس والقنوط. هذا يُشبه السيدة العجوز التي ذكرناها سابقاً وهي تُحرّك كرسيها الهزاز إلى الأمام والخلف، مُحدّقة عبر النافذة بعد أن تلقّت إشعاراً من وزارة الدفاع بأنَّ ابنها قد قُتل أثناء القتال. تقوم عائلتها بهزها ومحاولة جعلها تستجيب، ولكنّها لا تستجيب لأيّ شيء لأنَّه في حقول الطاقة هذه، هناك تغييرات في كيمياء الدماغ.

يمثل اليأس والقنوط والاكتئاب عملية خسارة الطاقة التي تُصاحب

المستويات الدنيا للوعي. يتمّ رؤية العالم على أنّه لا أمل فيه، وإذا كان هناك إله، فلن يكون له شأن بنا، لأنّ تقييمنا الذاتي متدنٍ للغاية. نُسمّيها نظرة المخلوق التافه «الدودة» إلى طبيعة الإله. إن استطعنا إخراج الشخص من حقل الطاقة المُتدني للغاية ذاك، نستطيع إيصاله إلى حقل طاقة أعلى يُسمّى الحزن.

يعجز الأشخاص الذين هم في حالة يأس عن مساعدة أنفسهم، وعلينا أن نصبّ الطاقة في داخلهم حتى ننقلهم صعوداً إلى حقل طاقة الحزن الذي يتدرّج عند 75، والذي يملك طاقة أكبر بكثير من اليأس. يمتلك الأسى كذلك هدفاً بيولوجياً معيناً، على سبيل المثال، بكاء الطفل من أجل استدعاء أمه. إنّه يملك القدرة على جذب نوع من الاستجابة من العالم. إنّ العاطفة التي تُرافق الحزن هي الندم والشعور بالخسارة والقنوط، والعملية الجارية في الوعي عند هذا المستوى هي التشاؤم. إنّ الروح هي تلك الطاقة السامية التي تتجلّى من خلالها الحياة بأكملها، ولكنّ الشخص الذي يكون في حالة حزن يرى أنّ هذا العالم حزين جداً، وإلهه غير مُحبّ ولا يكترث حقيقة بأحد.

إذا عُدنا إلى السيدة المُسنّة التي تُحرّك كرسيها الهزاز إلى الأمام والخلف، نرى أنها تتلقى برقية من وزارة الدفاع تُفيد أنّ البرقية السابقة كانت خطأً، وأنّ ابنها «جوي» لم يُقتل، وأنه حيّ، ولكنّ السيدة بقيَت وهي تُحرّك كرسيها الهزاز وتُحدّق عبر النافذة. إن كنا نستطيع صبّ الطاقة فيها صعوداً إلى حقل طاقة الحزن، ستبدأ فجأة بالبكاء. إنّ التعبير عن تلك العاطفة يُبيّن لنا أنّها بدأت في التحسّن.

من المثير للاهتمام أنّ حالتي الطاقة هاتين تنبثقان من الإخفاق في مواجهة حقل الطاقة الذي يقع فوقها مباشرة، ألا وهو الخوف. إنّ حقل طاقة الخوف عند مستوى تدرج 100 ما يزال عاطفة سلبية كما يُبيّن

اتجاه الأسهم. نستطيع أن نجري مسافة بعيدة نتيجة الخوف، ولذلك وعلى الرغم من أنّ شكل العاطفة في حدّ ذاته غير بناء، إلا أنّه من الممكن استخدام الطاقة الناتجة عنه بطريقة إيجابية جداً. تمتلك جميع حقول الطاقة هذه جوانبها الايجابية وجوانبها السلبية. يُؤثّر الهبوط علينا سلبياً، وفي المقابل فإنّ الصعود قد يكون بناءً جداً في حياتنا. نختبر الخوف في الحياة اليومية عموماً على شكل قلق وهلع وذعر، ولكن في نهاية المطاف، يمكن أن يتصاعد ليُصبح رعباً يُصيبنا بالشلل.

يتعلّق الحزن بالماضي أما الخوف فهو يتعلّق بالمستقبل. إنّ العملية الحاصلة في الوعي هي عملية انكماش. إنّ الحيوان الخائف ينكمش ويختبئ. على سبيل المثال، عندما كنا أطفالاً في الصف الثالث وكان الأستاذ يطلب جواباً على سؤاله، بإمكاننا أن نتذكّر كيف كنّا ننكمش ونختبئ خلف الشخص الذي يجلس أمامنا. ننكمش ونُصبح متقلّصين، أما فهمنا الذي ينشأ من حقل الطاقة هذا للعالم فهو أنّه مكان مخيف ومتوعّد، وأنّ الإله عقابي جداً، ويتمّ رؤيته كمُعاقب ينبغي الخشية منه نتيجة تبني جميع أحاسيس الخطيئة والذنب واحترام الذات المتدني في هذا المستوى من الوعي. يرى هذا المستوى الإله بوصفه الاحتمالية الأكثر إثارة للخوف.

نستطيع نقل الشخص خارج الخوف وصعوداً نحو حقل الطاقة التالي والمسمّى «الرغبة» عند مستوى 125 والذي يملك الكثير من الطاقة. إنّ الرغبة هي «أُريد»، ولذلك فإنّ التعبير عنها بالعواطف المألوفة هي الاحتياج والتوق الشديد. من الممكن لهذا أن يُصبح في نهاية المطاف هوساً أو إكراهاً، ثمّ نُسمّيه إدماناً، لأنّ العملية الجارية في الوعي هي عملية الوقوع في الشرك. يُصبح الشخص واقعاً في الشرك وتحت تأثير ذلك المستوى وتُسيّره الرغبة. يعتمد الأمر على حدة الرغبة والتي ستُصبح بدورها مرتبطة مع صورة داخلية. من أجل التعافي من

الإدمان، من الضروري إلغاء الصورة الجذابة في اللحظة التي تظهر فيها في الذهن، سواء كانت تُشير إلى صورة جنسية، مقامرة، أو كحول. إن تمّ السماح للصورة بأن تُطيل المقام، ستكتسب طاقة، وسُرعان ما تُصبح أقوى من أن تُقاوم. يعتمد الشفاء على الاستعداد لمحو تلك الصورة فوراً وبحزم. إن تأخرتَ، تُصبح الصورة أقوى من أن تُطمس، وسرعان ما تفوز جاذبيتها.

إنَّ الهدف من صناعة الإعلان بالطبع، هو استغلال رغباتنا من خلال خلق احتياج وتوق شديد لإيقاعنا في الشرك بحيث نرغب بشدة في منتجاتهم. ما إن نُصبح مُحاصرين بالرغبة التي ستجعلنا نبدو أجمل، سواء كانت سيارة فارهة، أو عطراً محدداً، أو منظف شعر، فسوف تقوم بتسييرنا. سوف نتنازل عن أموالنا وطاقتنا كي نشتري منتجاتهم.

إلا أنَّ الرغبة تُؤدّي إلى رؤية العالم على أنّه مُحبط للغاية. تكمن الصعوبة في الاحتياج في أنَّ الأشياء قد تُسيِّر الناس عمراً باكمله، الأمر الذي يُؤدّي إلى إحساس بالإحباط بالإضافة إلى الاستياء، لأنَّ الاحتياج لا يشفي نفسه من خلال الحصول، ولكنّه يقود وحسب إلى المزيد من الاحتياج. لا يتمّ إشباع الاحتياج في حدّ ذاته، ولذلك فإنَّ الإحباط المستمر يُؤدّي إلى تصوّر أنّنا منفصلون عن الإله. بعبارة أُخرى، إنَّ الإله الذي يحجب عنا دائماً ما نُريد، يقودنا بسهولة إلى الغضب، والذي هو المستوى التالي.

إنَّ الغضب عند مستوى 150 كما يعي الجميع، يملك قدراً كبيراً من الطاقة فيه. إنّه لا يزال عاطفة سلبية مع جانب سلبي مُدمّر، ولكن يُمكن لطاقة الغضب إن عرف الإنسان كيف يستغلها، أن تكون مفيدة جداً. نختبر طاقة الغضب في حياتنا اليومية من خلال مشاعر الاستياء، والكراهية، والغضب تجاه أنفسنا، من خلال الشكوى، والأحقاد،

وعدم الاستعداد للمسامحة. إنَّ العملية الحاصلة في الوعي هي عملية تمدد، تماماً كما يتمدد الحيوان الغاضب وينتفخ بالغضب، إنَّه يُصبح أكبر من وضعه الأصلي في الحياة. ينفث الشخص الغاضب أنفاس الغضب ويُحاول أن يُصبح مهيباً على المستوى البيولوجي.

ثمّ يقود الغضب إلى التنافسية، إذ يرى الشخص الغاضب عالماً من المنافسة والصراع والحرب و«أنا في مقابل أنت». إنَّه موقف مُستقطب للمعارضين، ولذلك فإنَّنا نرى الإله عند هذا المستوى إلهاً غاضباً. يرى الشخص الإله على أنَّه الغضب المُطلق، إله الانتقام، الإله الذي يردّ بالمثل. إنَّه الإله الذي يمثل طاقة التشفي بدافع الثأر والكراهية والغضب. كما لو أنَّه كره الآن مَن خلقهم، والبشرية التي أودعها فيهم. إنَّه إله الثأر والغضب الانتقامي.

إذا انتقلنا صعوداً خارج هذا الغضب إلى الغرور عند مستوى 175، نجد أنَّ الغرور يملك الكثير من الطاقة، ويُمكن أن يكون عاطفة مفيدة جداً. تكمن الصعوبة في الغرور في أنَّ حقل طاقته لا يزال في اتجاه سلبي. إنَّ جانبه السلبي هو الإنكار، ويُمكن لهذا أن يكون قاتلاً في حالات الإدمان عندما يأخذ شكل الغطرسة والاحتقار حيث يقول المُدمن: «حسناً، هؤلاء الأشخاص يحتاجونها، ولكن ليس أنا، فأنا إنسان مختلف». ينتج هذا عن عملية التضخّم التي تجري في الوعي. تعكس الأنا إحساساً منتفخاً بالنفس، والذي هو موقف خطير للغاية. من أجل ذلك، نرى الغرور الذي يُؤدّي في نهاية المطاف إلى هلاك الأشخاص الذين يتورّطون في المخدرات، ويكونون ناجحين في الحياة. إنَّه يقود إلى تضخّم الأنا المزيفة والإنكار الذي يتماشى معها، جنباً إلى جنب مع عدم القدرة على سماع النصيحة من الآخرين. بالتالي يُفضي الغرور إلى موقف دفاعي شديد الضعف. إنَّه ليس موقفاً جيداً تكون فيه، ولكنَّها طاقة نستطيع استغلالها في الانتقال صعوداً من

الغضب إلى الشجاعة خارج حقل الغرور.

يكون الشخص ذو الغرور منشغلاً بالمنزلة، الامتلاك، التملك، الرموز، المسميات، الأمر الذي يضع الشخص في موقف دفاعي للغاية. كيف يُؤثر حقل الطاقة هذا والذي يأتي من الإنكار، الغطرسة، الاحتقار، وحقل الطاقة المتضخّم، على نظرة المرء للإله؟ إنَّ العلاقة بالإله عادة ما تكون أحد احتمالين. نتيجة عجرفة الفكر قد يظهر الافتراض بأنَّ الدماغ الأيسر يملك القدرة على معرفة كلّ الحقيقة، ممّا ينتج عنه تبني موقف الإلحاد. إنَّ الإلحاد هو الإنكار لحقيقة ما يتمّ اختباره عبر التجربة الإنسانية، أو قد يأخذ الموقف المعاكس على شكل التعصّب. قد يكون على شكل المتدين الذي يتخذ موقفاً يقول إنَّ «طريقتي» في رؤية الأشياء هي الطريقة الوحيدة، ولأنَّ طريقتي هي الحقيقة، فهذا يعني أنَّ طريقتك ليست كذلك. إنَّ الغرور هو حالة مستقطبة، تجعل من موقف الآخرين موقفاً خاطئاً، أو «أنا في مقابل أنت»، أو «نحن في مقابل هم»، وهو أساس جميع الحروب الدينية. يملك الغرور إمكانية أن يكون طاقة إيجابية، كما اكتشفَت فرق سلاح البحرية، ومن المفيد الانتقال عبره إلى حقل طاقة أسمى يُدعى الشجاعة.

إنَّ الشجاعة هي مستوى هامّ جداً لأنَّ سهم خريطة الوعي كما نرى، بات الآن حيادياً، الأمر الذي يعني أنَّ حقل الطاقة لذلك المستوى من الوعي قد تحوّل الآن إلى حقل حيادي. كما لو أنَّ الهوائي الذي كان مضبوطاً على «السلبي» قد أصبح مضبوطاً الآن على «الحيادي». إنّه يكفّ عن جذب التجارب السلبية نحوه. إنَّ حقل طاقته موجود عند تدرج 200، والذي يملك الكثير من القوة. تملك الشجاعة من القوة في داخلها ما يكفي لترسيخ دعائم الولايات المتحدة الأمريكية، وإيصال الجنس البشري إلى القمر، وتأسيس حضارة اكتشاف الحدود الفكرية.

تملك الشجاعة عند 200 ما يكفي من الطاقة لخلق جميع الإمبراطوريات الصناعية الكبرى. إنَّها حقل طاقة قوي جداً، وليس لأنَّه قفز خمساً وعشرين نقطة، بل لأنَّ اتجاه الحقل أصبح مختلفاً. لقد تمَّ إسقاط معظم المقاومة، وللمرة الأولى أصبح الشخص عند هذا المستوى قادراً عاطفياً على مواجهة الأشياء، والتأقلم عليها، والنظر فيها، ومعالجتها. إنَّ العملية الحاسمة الحاصلة في الوعي هي الشخص قيد التمكين.

إنَّ الاستعداد لقول الحقيقة قد سمح بهذه القفزة الهائلة في الطاقة. إنَّ هذا الأمر حاسم جداً في فهم الإدمان و«الخطوات الاثني عشر» التقليدية لأنَّ الخطوة الأولى هي الاعتراف بأنَّ المرء عاجز أمام الكحول والمخدرات، الأمر الذي يجعل حياة المرء غير محتملة، ولكنه يُغيِّر حقل الطاقة بأكمله، ويُعيد تمكين الشخص واضعاً إياه في موقع التعافي.

عندما يبدأ شخص ما في قول الحقيقة، تُصبح نظرته إلى العالم انطلاقاً من حقل طاقة الشجاعة هذا على أنَّه نظرة إلى عالم الفرص. يبدو أنَّه عالم التحدي، عالم مثير للغاية يتمّ فيه تنمية واختبار النماء الشخصي. انطلاقاً من حقل الطاقة هذا، يُؤسس الذهن لنظرة إيجابية عن الإله. يقول الشخص للمرة الأولى الحقيقةَ فعلاً، انطلاقاً من تجربته الخاصة. لم يسبق له أن اختبر حقاً ما يُسمّى الإله في هذا الكون، ولذلك ينفتح الذهن وللمرة الأولى. يبدأ الشخص في طرح الأسئلة التقليدية التي طالما أدّت إلى الإدراك الأقصى للحقيقة: هل هناك إله؟ هل من الممكن اختباره؟ هل الألوهية قوة عظيمة أستطيع العثور عليها يقيناً داخل نفسي؟ هل الإله موجود «هناك في الخارج» أم في داخلي؟ كيف تُعبّر القوة العليا عن نفسها؟ كيف لي أن أتوصّل إلى معرفة ذلك؟

يبدأ الاكتشاف الروحاني برمته عندما يبدأ الصدق مع الذات لأنَّ

تلك هي الدرجة الأولى من درجات النزاهة والتمكين. إنَّ القدرة على قول الحقيقة، تُطلق العنان لقوة المواجهة، والتأقلم، ومعالجة الأشياء، وللمرة الأولى القدرة على أن تكون ملائماً.

انطلاقاً من حقل طاقة الشجاعة تنبثق القدرة على النظر في الحقائق، والاعترّاف بالحقيقة المتعلقة بها. من هنا يُصبح من الممكن التخلّي عن المقاومة والانتقال صعوداً نحو حقل الطاقة التالي الذي يُسمّى الحياد. نستطيع أن نرى أن السهم يتجه الآن إيجابياً نحو الأعلى على الخريطة. لقد قفز حقل الطاقة إلى 250، المستوى الذي يتمّ اختباره عندما نكون أحراراً وغير متعلقين. ما إن نقول الحقيقة عن شيء ما، حتى يُصبح من الممكن أن ننتقل صعوداً إلى عملية نُسمّيها «عدم التعلق» حيث يكفّ المرء عن كونه متعلقاً في النتيجة. حينها يكون «لا بأس»، مهما كانت النتيجة. قد يقول الشخص عند مستوى الطاقة هذا «إذا حصلتُ على الوظيفة فهو أمر عظيم، وإن لم أحصل عليها فلا بأس كذلك، لأنني سوف أجد وظيفة أخرى»، أو «إذا لم تنجح هذه العلاقة فسأجد حينها علاقة أُخرى».

هناك نختبر العالم من منطلق «لا بأس» ، والإحساس أنَّ الإله هو مصدر الحرية. هناك نجد حرية النماء والتوسّع، ويُصبح المرء واعياً، ويبدأ النظر في ذاته، وفي طبيعة التجربة الإنسانية. يبدو إله هذا المستوى مُشجعاً لاستكشاف المرء لوعيه المُتفرّد. إنَّ الحياد هو مستوى الراحة.

إنَّ الجانب الإيجابي من الحياد هو أنّه يستطيع الانتقال صعوداً نحو حالة الاستعداد، والتي تتدرج عند 310. إنّه يملك الكثير من القوة والطاقة لأنّه وللمرة الأولى تُصبح النية الإيجابية فاعلة وتقول: «أجل». عند مستوى الحياد، هناك نقص في الحماسة. على سبيل المثال، لا بأس إن ذهبتُ إلى السينما، ولكن في الحقيقة لا بأس إن بقيتُ في البيت.

ليس هناك قدر كبير من الطاقة الإيجابية بعد. مع ذلك، فإنّ التخلّي عن السلبية يخلق حيزاً من أجل دخول الاستعداد، وهناك نجد بداية الحماسة وطاقة إيجابية جداً. نقول «أجل نحن موافقون، نحن عازمون». يُخرجنا الاستعداد من عدم الاكتراث، والتسطيح، والانفصال، إذ نبدأ في اختبار هذا العالم الودود، وتُصبح مسائل الإله والحياة في حدّ ذاتها واعدة ومفعمة بالأمل، لأنّنا الآن نقول: «نعم» للحياة. إنّ الاستعداد يُؤسس الفرصة للخطوة التالية، التي تنطلق من الاستعداد نحو مستوى القبول.

يتدرج القبول عند 380، ويكون الشخص عند ذلك المستوى كفؤاً وواثقاً وقادراً. يحدث هذا التحول في الوعي، عندما نبدأ في استعادة القوة الخاصة بنا. إنّ جميع الحقول الأدنى من الشجاعة هي حالات نكون فيها الضحية حيث تخلّينا عن مصدر قوتنا وتنازلنا عنه إلى العالم. سوف يكون هذا مُهمّاً إلى حدّ بعيد ونحن ننظر في الإدمان، وهو التنازل عن قوتنا إلى ذاك الذي هو خارج أنفسنا، وبالتالي جلب حقول الطاقة الدنيا.

إنَّ الشخص الذي ينتقل إلى القبول هو شخص يعيد الاعتراف بأنّه مصدر السعادة في حياته. أسفل هذا المستوى، يعتقد الناس أنَّ السعادة موجودة خارج أنفسهم. إنَّهم يعتقدون أنّها تأتي من خلال «الحصول». إنَّ هذه جميعها هي حالات من النقص حيث تكون السعادة معتمدة على حصول المرء على تلك السيارة، العلاقة، العمل، الدرجة العلمية، المال، أو أيّ كان، ولكنّه دائماً موجود خارج المرء نفسه. في حالات الإدمان يُصبح الأمر «إذا حصلتُ على الجرعة المناسبة من ذلك المُخدّر». إنَّ فكرة أنَّ السعادة موجودة خارج المرء نفسه تُرافق جميع هذه الحالات من الضعف وتبني دور الضحية.

لقد قبل الشخص عند مستوى القبول، من خلال الاستعداد والتخلي عن المقاومة، أنّه هو مصدر السعادة في حياته، ثمّ تظهر القناعة بالاكتفاء الذاتي والقدرة على خلق شيء مُرضٍ. في النتيجة، يكفُّ المرء عن كونه محدوداً بالعجز وعن تبنّي دور الضّحية. يعلم ذلك الشخص أنّه إذا تمّ وضعه في جزيرة منعزلة في مكان ما، فإنّه بعد سنة من ذلك، سوف يكون لديه مصنع جوز الهند، ومنزل مبني فوق الشجرة، أو سيقوم بتدريس اللغة الفرنسية للسكان المحليين. سيبدأ ذلك الشخص علاقة، وقد يبدأ حتى بتأسيس أسرة جديدة.

هناك نجد القدرة على إعادة خلق الحياة من أجل المرء نفسه. في السجن، نجد حالات انتحار، ولكن من ناحية أخرى، يُوجد من حازوا شهادات جامعية. لقد غيّر هؤلاء مسار التاريخ الإنساني، وقاموا بتأليف كتب مُهمّة ورائعة بينما كانوا في السجن، الأمر الذي يُؤكّد أنّ القوة ليست في السجن بل في داخل النفس. تُوجد القدرة على استخدام تجربة السجن حتى بطريقة مفيدة وإيجابية، من أجل خلق رواية، أو كتاب رائع، أو أطروحة سياسية. إنَّ بعض الكتب الأكثر تأثيراً تمّت كتابتها في ظروف قاسية.

إنَّ أحد جوانب القبول هو الانفتاح على المنطق والعقلانية كمبادئ توجيهية في الحياة بدلاً من العواطف وحدها والتي تُهيمن على حقول الطاقة الدنيا. تُصبح «فكر» أهمّ من «اشعُر» وحدها. إنَّ الحيوانات مُسيّرة من قبل العواطف، والغرائز، والمشاعر، أمّا البشر الأصحاء العاديون، وبفضل تطوّر القشرة أمام الجبهية من الدماغ، فقد قاموا بتطوير القدرة على الفهم العقلاني والاستيعاب الناتج عن المنطق والرموز المجردة. بالتالي فإنَّ مستويات الوعي عند 400 تُمثل مجتمعنا المعاصر حيث التعليم، المعلومات، الاستخدام النقدي للذكاء. هذا يقود إلى التعلّم من خلال وسائل مختلفة عن التجربة والخطأ وحسب.

يبدأ الشخص الواقع في ورطة في البحث عن إجابات وحلول، يقود التحقيق في نهاية المطاف إلى اكتشاف أنَّ التعافي ممكن من خلال برامج مثبتة، مثل AA التي تجلّى نجاحها عبر ملايين مدمني الكحول الذي تعافوا حول العالم على مدى عقود. إنَّ الذهن هو نقطة انطلاق مفيدة وهو يتعلّم عبر التحقيق بأنَّ هناك سبيل خارج الإدمان وما يُصاحبه من يأس وقنوط.

إنَّ القبول بأنّنا مصدر السعادة، يجعل هذا العالم يبدو منسجماً. عندما ننتقل صعوداً إلى حقل طاقة الحُبّ، فإنَّ رؤية الإله التي تنبع من هذه النظرة الواعدة والمفعمة بالأمل هي بداية فهمنا لإله الرحمة والمغفرة. من خلال القبول والاعتراف بقوة بمَن نحن عليه، ومن خلال المضي قدماً في اتجاه الحقيقة، يظهر الاستعداد كي نُصبح مُحبّين حقيقيين. هذا يأخذنا إلى حقل طاقة قوي عند 500، حقل الحُبّ في حدّ ذاته.

إنَّ مستوى الحُبّ هو حيث تسود السعادة الحقيقية. نستطيع أن نرى لماذا لا يجلب السعادةَ المزيدُ من التملك ولا المزيد من المال والجنس والقوة والمناصب وكلّ ما سواها. إنّها تجلب السرور والرضا المؤقتين وحسب. نستطيع أن نرى إنّه إن كان خمسين مليون دولار لن تجعلنا سعداء، فبالتأكيد لن تجعلنا السبعين مليوناً سعداء كذلك الأمر، لأنَّ المزيد من ملايين الدولارات لا تزال تحت مستوى 200، أمّا السعادة الحقيقية فهي مرتبطة بمستوى أعلى عند 500، حيث بداية حقل الحُبّ الذي يُؤدّي إلى الحُبّ غير المشروط عند مستوى 540.

إنَّ الحُبّ هو حقل طاقة مُستقرّ يدعم ويُعزز الحياة، ومنه ينبع الغفران الذي هو بداية تجليات حقيقة الحياة. نجد داخل الدماغ عند حقل طاقة 500، وخصوصاً 540، تحريراً للإندروفينات، والتي هي ارتباط الحُبّ على المستوى البدني مع كيمياء الدماغ ذاتها. إنَّ النظرة إلى العالم

الناتجة عن هذا الحُبّ هي نظرة محبة، والإله هو إله المحبة غير المشروطة والغفران. إنَّ هذا مستوى مُهمّ جداً للشفاء من الإدمان، ويتبيّن ذلك من خلال كونه مجال الطاقة لجمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم.

إنَّ مجموعات الخطوات الاثني عشر، المؤسسة على المبادئ الروحانية، تتدرّج عند حقل طاقة 540، وهو مستوى هامّ لأنّه حقل طاقة الشفاء والمحبة غير المشروطة، وهو يُمثل الالتزام والانسجام. يُصبح الغفران عفوياً لأنه بسبب التجلي يتبيّن لنا هذا النوع من العالم، وبسبب ذاك الفهم تظهر الرحمة. تحتلّ القدرة والرغبة في الفهم المقامَ الأول، ويغدو ما يتمّ تجليّه هو المُهمّ. إن كانت ذراع الشخص مكسورة فلا يهمّ إن كان على خطأ أم على صواب، بل المُهمّ فقط هو معالجتها. تُصبح المحبة حينها شفاء لأنَّ نيتها هي الفهم. إنَّها تشفي بسبب قدرتها على الرحمة.

إنَّ هذا حقل طاقة مختلف عن الحقل الذي يُسمّيه العالم «الحُبّ»، والذي يكون في كثير من الأحيان تعلقاً وإفراطاً عاطفياً. عندما نسمع أحدهم يقول «حسناً، كنتُ أحبّ «جوي»، ولكنّني لم أعُد أُحبّه»، فهو يقصد أنّه لم يُحبّ «جوي» حقيقة أبداً. لقد كان ذلك تعلّقاً عاطفياً وتبعية وسيطرة بين أخذ ورد، وتعلّقاً شهوانياً، وتملكاً على هيئة عاطفة. إنَّ ذاك الذي هو مُحبّ حقيقة هو عبارة عن قرار، نية داخلية، والتزام يخلق حقل طاقة مُستقرّ وثابت. نرى هذا في الابتعاد عن الحكم على الآخرين عند مجموعات الاثني عشر خطوة. عندما يتحدّث عضو منهم عن حدث مُؤسف، تكون المجموعة داعمة وبعيدة عن إصدار الأحكام. ينبع ذلك الحُبّ غير المشروط من أنَّ المجموعة تنظر إلى كينونة الشخص. هناك نجد الحُبّ للنفس الحقيقية للشخص على حقيقته. بالتالي، هناك الانتقال من النفس صعوداً إلى الذات. يسود حقل الطاقة المؤيد والمعزز والشافي لمجموعات الخطوات الاثني عشر،

بغضّ النظر عن الشخصيات. هناك مقولة عند AA: «فقط أحضر الجسد، وسوف تحصل على الأمر من خلال التناضح»، إنّها تضع المبادئ فوق الشخصيات، وتعني أنَّ الحُبّ غير المشروط للحقل الشافي في حدّ ذاته هو الذي يُعزز ويدعم ويجلب معجزة الشفاء.

إنَّ أهمية الانسجام مع حقل الطاقة ذاك تأتي من أنَّ الشعور بالعرفان الموجود تقريباً عند 540، هو من سمات AA. عند هذا المستوى نجد قيم الضحك، الفكاهة، قدرة الحكم على التجارب بطريقة مختلفة. بدلاً من الشفقة على الذات والخوف، أو الغضب والتعبير عنه من خلال الاستياء، نجد الآن الفكاهة حول التجربة، والتي كانت في وقت ما مأساوية. بسبب هذا الاستعداد لأن نكون مسامحين ومتفهمين، ونتيجة الطبيعة الشافية لهذا الحقل تنشأ الحالات السارة المتصفة بالرحمة والرغبة في الشفاء من خلال الفهم. يمثل هذا التحول بداية التبدل في وعي المرء، وبداية رؤية الكمال في العالم، واختبار وحدة جميع الأشياء وجميع الحياة.

عند مستويات الوعي في المستويات العليا من 500، ينشأ حقل طاقة يُسمّى النشوة. إنّه ليس انفعالية من نوع «القفز إلى فوق وتحت»، وإنّما تجربة داخلية للفرح الغامر الذي يتطوّر أخيراً إلى حالات تُسمّى على نحو عام الهناء. تظهر هذه الحالات الهانئة على شكل مشاعر العافية المتمددة، وكونك واحداً مع كل شيء، والمحبة والغفران السخيين، والسرور الداخلي الأقصى. إنَّ هذه الحالة الهانئة مُهمّة في فهم الإدمان، لأنَّ التجربة الداخلية هي الأكثر إثارة للمشاعر من بين التجارب الإنسانية أجمعها. إنّها تمثل اختبار ما هو ممكن داخل ذات المرء.

يُمكن للتجربة أيضاً أن تأتي من التأمل. رُبّما يدخل الشخص الذي يُمارس تقنية تأملية فجأة في حالة متمددة من الوحدة المطلقة والهناء،

والتي تُسمّى أيضاً «سامادهي»، ويُصبح مُدركاً لما هو ممكن. إنّ معرفة ما هو ممكن يخلق الرغبة في العودة إلى تلك الحالة. غالباً ما تتغيّر حياة الشخص إلى درجة كبيرة نتيجة هذه التجربة. يترك كثير من الناس نمط حياتهم الحالي ويتحوّلون إلى آخر مختلف تمام الاختلاف ومتجه نحو الصفاء الروحاني، وإزالة جميع العوائق التي تحول دون اختبار هذه الحالة. هذا من سمات الأشخاص الذين يخوضون تجارب الاقتراب من الموت، حتى عندما يتمّ إعلان موتهم في غرفة العمليات. تدور أحداث فيلم «التجلي» الدقيق جداً من الناحية السريرية في تقديم التجربة عن الحالة المطلقة للهناء حول شخص كهذا. في النتيجة، يُوجد تغيير جذري في نمط حياة الشخص ينشأ من معرفة وتوجه وسياق مختلفين.

يُصوّر الفيلم الكلاسيكي «الأفق الضائع» **Lost Horizon** الشيء ذاته وعلى نحو جيد جداً. «كان الممثل «رونالد كولمن» في النسخة الأصلية» حسبما تتذكّرون عندما يعيش «شانغري لا» «حالة من المحبة غير المشروطة تتدرج عند حوالي 600»، يختبر تلك الحالة من الوعي. عندما يُحاول العودة إلى العالم المألوف، الذي يتدرج عند حوالي 200، يرى عالماً يتعلق فيه النجاح بالأفعال والحيازة - فلم يعُد في وسعه العثور على الرضا في هذا العالم مقارنة مع ما اختبره في «شانغري لا»، وقد خلق ذلك عنده رغبة في العودة إلى حالة الوعي الداخلي مهما كلف الأمر. «والذي صوّره الفيلم على أنّه مكان، ولكنّنا نعلم أنّ اختباره يحدث في الحقيقة داخل الوعي». إنّه يجازف كي يعيش في جبال الهيمالايا بسبب الرغبة الجامحة في العودة إلى حالة «شانغري لا».

علينا أن ننظر إلى حيث تحدث التجارب الإنسانية. كما قلنا، فالجسد غير قادر على اختبار نفسه، بل يتمّ اختباره فقط في الذهن. إنّ الذهن هو مَن يختبر الجسد، بينما يتمّ اختبار الذهن في حدّ ذاته من قِبل الوعي، وإلا لما كان التفكير واعياً لما يحدث داخل الذهن. تحدث

التجربة داخل حقل طاقة الوعي، وهذه التجربة الداخلية للحالة الهانئة داخل الوعي هي التي تأسر الأشخاص الذين لم يتعاطوا المخدرات يوماً.

نستطيع الآن فهم ما يحدث في تجربة المخدرات أو الكحول. إنَّ حقل الطاقة الجذاب جداً والمبهج، وحقل طاقة الحياة في حدّ ذاتها مثل الشمس التي تُشعّ باستمرار. إنَّ حقول الطاقة الدنيا هي كالغيوم التي تحجب تجربة ذاك الذي يبقى مُشعّاً على الدوام. تحجب المخدرات أو الكحول جميع حقول الطاقة الدنيا وتسمح باختبار حقل طاقة أعلى. إن كان في استطاعتنا حجب حقول الطاقة التي هي أدنى من مستوى 560، فسوف نختبر ما تبقى، والذي هو حقل طاقة النشوة. هناك مخدر مصنَّع حتى يُسمّى النشوة صُنع خصيصاً من أجل حجب حقول الطاقة التي تحت مستوى 560. مع تجربة المخدر، فهناك شيء من ناحية العقاقير يُعيق حقول الطاقة الدنيا ويسمح باختبار تجربة غير مُعرقلة لمستوى أعلى. بالتالي، في نهاية اليوم، يتوقّف الشخص الذي يُسيطر عليه الخوف والأسى والقلق كي يشرب كأسين من مشروب كحولي، فيقفز فجأة ومؤقتاً فوق حقول الطاقة الدنيا، وينتقل صعوداً إلى مستوى طاقة حوالي 500 والذي يُمكن أن يُسمّى «ثمالة».

إنّ الثمالة هي حقل نشعر فيه نوعاً ما أنّنا نُحبّ الجميع ومستعدون لمساعدتهم. نحن كرماء ولطفاء ويُحبّنا جميع الأطفال، وعندما نكون في تلك الحالة، نأخذ معنا الألعاب لأطفالنا والورود لزوجاتنا. يتمّ التماس حالة الطاقة هذه في تجربة المخدرات لأنّها تحجب حقول الطاقة الدنيا. كما ذكرنا سابقاً، هذه تجارب إدمانية لأنّه ما إن يُجرّب الذهن هذه الحالة حتى يرغب في العودة إليها.

عندما نطلب من الشخص الذي واجه مشكلة إدمانية مع المخدرات أو الكحول النظر في ذاك الذي كان يبحث عنه، والنظر في التجربة

التي أصبحَت عادة يعود إليها مراراً وتكراراً مهما كان الثمن، نجد أنَّه يبحث عن حالة داخلية من الوعي. في الواقع، إنَّه لا يهتمّ البتة بالمخدر في حدّ ذاته، فالمخدر هو مُجرّد وسيلة، إنّه الطريقة الوحيدة التي يعرفها للولوج إلى هذه الحالة في الحال. إنّها طريقة محددة لاختبار كينونتهم ووجودهم وهي حالة ممتعة ومنشطة للغاية، وهذا ما يسعون خلفه، وإذا لم يعُد المُخدّر يحجب حقول الطاقة الدنيا، ومنعهم من اختبار تلك الحالة الداخلية من الهناء، فلن يتمّ استخدام هذا المخدر ولا الاكتراث به. نستطيع أن نرى أنّ الإدمان ليس إدماناً على المخدرات أو الكحول وإنّما على حالة «عليا» من الوعي نفسه.

إنَّ العديد من التفسيرات النفسية للإدمان تُحاول تقديمه كما لو أنَّ الشخص يهرب من التجربة الدنيا للخوف أو الاكتئاب. هناك بعض العقاقير الممتازة التي سوف تعُالج هذا، على سبيل المثال، Thorazene الذي يُزيل القلق ولكنّه لا يُوْدّي إلى الإدمان بما أنّه لا تُوجد حالة «عليا»، ويصحّ الشيء ذاته على مضادات الاكتئاب. سوف تُخرج مضادات الاكتئاب المرء من الاكتئاب، لكنّها لا تُوْدّي إلى حالة «عليا». من أجل ذلك، فإنَّ التخفيف من الاكتئاب والقلق والخوف والغضب يتمّ التعامل معه دوائياً على نحو جيد من خلال الأدوية النفسية للطبّ التقليدي، وهي لا تُعتبر بديلاً إدمانياً، لأنّها لا تحجب حقول الطاقة عند مستوى كاف يسمح للناس باختبار حالة أعلى.

نستطيع أن نرى أنَّ ذلك الشخص مدمن على حقل الطاقة الذي في الداخل، وعلى تلك الحالة من الوعي، الأمر الذي يخلق رغبة في العودة إليها. إنَّه مستعد لدفع الثمن لأنَّ الذهن يبدأ في طلب العودة إلى تلك التجربة مهما كلف الأمر. يتزايد الاستعداد لدفع الثمن مع مرور الوقت، بحيث أنّه في نهاية المطاف، سوف يُطالب بالجسد في حدّ ذاته، ويقول: «إن بقيتَ مُداوماً على الشرب هكذا، فسوف تموت

خلال أسابيع أو أشهر». هل تعلم ما يفعله الشخص حيال ذلك؟ إنه يعبر الشارع ويذهب إلى الحانة إلى صديقه القديم «جوي» ويطلب كأس خمر ويقول: «احزر ماذا قال لي الطبيب اليوم؟». عند تلك المرحلة، يطلب له الساقي شراباً من أجل الأيام الخوالي، ثمّ يُعطيان الجسد قبلة الوداع. إنَّ الاستعداد للتخلّي عن ذلك كلّه غائب، ويُعطينا رؤية للثمن الذي يُمكن أن يدفعه الناس لما يُسمّى إدماناً على حالة الوعي تلك. إنَّ الأمر محير بالنسبة إلى أولئك الذين لم يدخلوا تلك الحالة من الوعي من خلال تجربة المخدر. إنَّ هؤلاء الأشخاص مستعدون للتضحية بكل شيء من أجل العودة إلى حقل الطاقة هذا والذي ندعوه الهناء «شانغاري لا» الداخلية.

نرى الشيء ذاته يحدث مع الأشخاص الذين لم يتعاطوا مخدراً يوماً، وبفضل قدرهم أو سعيهم الروحاني السابق، ارتقوا إلى حقول طاقة هذه التجارب العليا، والتي تفعل الشيء ذاته. إنَّهم يملكون الاستعداد للتخلّي عن قوتهم، ومنصبهم، وألقابهم في هذا العالم، وتكريس جلّ وقتهم وطاقتهم من أجل العودة إلى هذه الحالة من الوعي. في الواقع، يُخبرنا فيلم «الأفق الضائع» قصة الدافع وراء الإدمان من خلال إظهار الاستعداد للتضحية بالحياة كلّها من أجل حالة معينة من الوعي.

هناك إدراك داخلي فطري لما هو حقيقي بالفعل، أمّا الإدمان فهو بداية مزيفة لاختبار الحقيقة، لأنَّه لا يُجدي نفعاً. بالتالي فإنَّ السبب في التخلّي عن الإدمان أو الكحول أو المخدرات ليس كونها خطأ، بل لأنَّها لم تعُد تُجدي نفعاً. إنَّها لا تُجدي نفعاً لأنَّه من خلال المخدرات والكحول يكون هناك خسارة متصاعدة لاحترام الذات الداخلي جنباً إلى جنب مع صعوبات وسلبيات حقول الطاقة هذه. إنَّها بداية اختبار أحداث سلبية جداً في حياة الإنسان. رُبّما تكون البداية لخسارة العلاقات وبطاقات الإئتمان والمنصب والصحة البدنية ووظائف أعضاء

الجسم، والتي تُؤشّر إلى المسار المنحدر الذي يسوقه إنكار الحقيقة. إنَّ إنكار الحقيقة بدءاً من مستوى 200 وما دون، ناتج عن وضع المرء قوته خارج نفسه. في حالة الإدمان، يكون الشخص قد تخلّى عن مصدر سعادته وعن المعنى في الحياة من خلال إسقاطه على العالم الخارجي، وإعطاء تلك السلطة للمخدرات أو الكحول، أي إلى مادة ما خارج نفسه.

إنَّ المخدر في حدّ ذاته لا يملك القدرة البتة على خلق التجارب السامية. لقد قمنا بفحص ودراسة هذا عدة سنوات على مئات الأشخاص سريرياً، وفي حصص الدروس التي كنا نُعطيها للناس الذين كانوا لا يزالون يُصارعون أو في خضم معالجة مشكلتهم مع الإدمان. من خلال استخدام النهج التشخيصي في تمييز الحقيقي من المزيف، قُمنا باختبار جملة تقول إنّ «المخدر يملك القدرة على خلق هذه التجربة السامية»، فشعر مئة في المئة من أولئك الأشخاص بالضعف مع تلك العبارة، مما يُثبت أنّها كذبة. لا يملك المخدر قوة من أيّ نوع كانت. ثمّ طرحنا عليهم مبدأ معاكساً وجعلنا الجميع داخل الصف يتبنون في ذهنهم فكرة «إنَّ المخدر يحجب حقول الطاقة التي تأتي من النفس، ويسمح لنا باختبار فرح ذاك الذات الحقيقية». على الفور، أصبح الجميع داخل الصف قوياً، الأمر الذي يُشير إلى أنَّ العبارة صحيحة.

في الحقيقة، لا يملك المخدر أيّ قوة لخلق هذه التجارب، ولكنّه يملك القدرة الدوائية على حجب حقول الطاقة السلبية سامحاً للشخص على الأقل بالوصول إلى داخل الملعب. بالطبع، إنّها ليست حالة حقيقية من الهناء التي يختبرها الشخص الذي حصل عليها من خلال سعيه الروحاني المتدرج، ولكن على الأقل، هي قريبة من تلك التجربة. إنَّ الإحساس بالطاقة الشبيهة بحقيقة كيان المرء يسمح لنا باستخدام هذه المعرفة في فهم التعافي من الإدمان.

عندما يبحث المرء عن العلاج من الإدمان، فهو عادة ما يكون عند قاعدة خريطة الوعي، تملؤه كراهية الذات واليأس والقنوط والندم. إنّ حقل طاقة اللامبالاة واليأس والقنوط هو حقل يكون فيه الشخص عاجزاً عن مساعدة نفسه، وهذا هو اليأس بعينه. على سبيل المثال، قصة رئيس نقابة المحامين في مقاطعة ما والذي تضوّر جوعاً حتى الموت، بكلّ ما في الكلمة من معنى، فيما كان يعيش في غرفة مفروشة للإيجار. كان مدمناً على مزيج من «الفاليوم» والكحول، ولم يرفع سماعة الهاتف يوماً لطلب المساعدة من أحد. كان لدى هذا الشخص في ذلك المنصب الكثير من الأصدقاء، والذين كانوا كلّهم مستعدين لترك كلّ شيء والهرع لمساعدته، لكنّه شعر إنّه ما من جدوى من إجراء مكالمة لأنّه ما من أمل. إنّ تلك الحالة من يأس الشخص من وضعه غالباً ما تُعبّر عن نفسها كالتالي: «حالتي مختلفة، حالتي مختلفة» وهو يعني: «رُبّما شُفيتَ أنت من هذا، ولكنّ حالتي أنا ميؤوس منها».

انطلاقاً من هذه اللامبالاة واليأس حيث يكون الإله ميتاً بالنسبة إلى الشخص، كلّ ما يمكننا فعله هو سكب الطاقة في داخله. إنّ العملية الحاصلة في الوعي هي عملية خسارة الطاقة. يتمّ سحب طاقة الشخص كحال المرأة التي كانت تهزّ كرسيها إلى الأمام والخلف وهي تُحدّق عبر النافذة، فليس للمنطق هنا أيّ تأثير. لقد رأينا أنّه عندما وصلَت برقية من وزارة الدفاع تقول إنّ خبر موت ابنها كان غلطة، فإنّ حقل طاقتها لم يتغيّر. بقيت وهي تهزّ كرسيها إلى الأمام والخلف وتُحدّق عبر النافذة. يكمن الحل في سكب الطاقة في داخل الشخص من خلال اهتمامنا ومحبتنا والحضور المادي والرعاية وبكلّ طريقة ممكنة كي ننقله صعوداً إلى حقل الطاقة التالي ألا وهو الحزن.

يتعلّق الأسى بالماضي، وعندما يخرج الشخص من حالة الفراغ وشبه الصدمة، يبدأ في البكاء والندم على خسارة كلّ ما كلفه إياه

الإدمان. هناك الندم، جنباً إلى جنب مع الشعور بالشفقة على الذات، والحزن على حقيقة أنّه نزيل في دار إعادة التأهيل، أو في الحيز الذي يشغله في هذه الحياة. إنّه حزين على الحياة وعلى إدمانه، ويشعر أنّه منبوذ تماماً من الإله.

عند هذا المستوى هناك الندم على الماضي، لذا ننقل حقل طاقة الشخص صعوداً نحو الحقل التالي، والذي هو حقل الخوف. عند هذه المرحلة، يبدأ الشخص يخاف من الإدمان بمساعدة الهمّ والقلق. يتعلّق الخوف بالمستقبل. لم يعُد الشخص هنا في حالة متضخمة من الإنكار، بل على النقيض من ذلك، إنّه منكمش. يبدو العالم مخيفاً، وربّما يشعر أنّ الإله يُعاقبه على ذنوبه الماضية. إنّه يُسيء تفسير الإدمان على أنّه عقاب، كما يخشى المزيد من العقاب، والمزيد من الخسارة في المستقبل. إلا أنّ الطاقة في كلّ شيء تستطيع نقل الشخص صعوداً إلى طاقة الحقل التالي. ينتقل الشخص نتيجة خوفه من الإدمان إلى الرغبة في شيء أفضل من كونه ضحية أو أفضل من الاحتياج والتوق الشديد، وهذا ينقله صعوداً نحو الغضب.

يملك الغضب الكثير من الطاقة المفيدة فيه، ليس في شكل الغضب في حدّ ذاته، وإنّما في طاقة الغضب التي يُصبح الشخص من خلالها غاضباً تجاه محنته في الحياة وتجاه كونه ضحية. من المُمكن استغلال هذا الغضب بطريقة بناءة باعتباره نقطة تحول بعيداً عن الانهزامية. إنّ الأفضل من اليأس، هو الكبرياء من خلال فعل شيء حيال الأمر، والبدء في الانتقال إلى اهتمام المرء بنفسه وموقعه، ثمّ الانتقال إلى حقل الطاقة التالي وهو الشجاعة.

إنّ الشجاعة في قول الحقيقة هي أمر حاسم في الإدمان. نرى التأثير القوي للخطوة الأولى من الخطوات الاثني عشر في AA، في الاعتراف

بأنّ المرء عاجز أمام الكحول والمخدرات، الأمر الذي يُفسح المجال الآن للقدرة على المواجهة والمعالجة وأن يكون الإنسان كفوءاً. إنه يُمثّل إعادة التمكين. تتمّ رؤية العالم حينها على أنّه فرصة، وللمرة الأولى نجد فائدة من فوائد التفكير المُنفتح، وتجد الحقيقة الآن سبيلها في الوصول إلى الذهن. من الممكن استخدام الغرور في نقل الشخص صعوداً إلى الشجاعة والنظر في الحقائق. يُشجع القيام بذلك على الانتقال صعوداً إلى الموقع التالي، موقع التخلّي عن مقاومة الحقائق والتحرر من المقاومة من أجل البدء في رؤية العالم كمكان «لا بأس به». يسمح هذا للإنسان بأن يستغل ويختبر الحرية الداخلية في الاكتشاف والتمدد، ثمّ ينتقل صعوداً إلى الاستعداد لقول أجل، والانضمام إلى الاستكشاف، والموافقة على الانسجام معه. بالتالي يُطوّر الشخص القدرة على رؤية العملية التأهيلية برمتها في عالم ودود.

يتمّ حينها النظر إلى جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم وغيرها من البرامج على أنّها واعدة وباعثة على الأمل، ويشعر الشخص أنّه قد يُشفى. إنّ القبول هو حقل طاقة قوي جداً حيث يُدرك المرء القدرة على اتخاذ هذه القرارات. بينما تحدث الثقة والشعور بالكفاءة والتحول من خلال اختبار حقيقة أنّ العالم متناغم.

من ناحية، ساق العالم مشكلة إلى الشخص، ولكن من الناحية الأُخرى، فقد أمدّه بالحل. إنّ ذاك الذي هو إله رحيم يُمدّنا بالحلول، ولذلك وعلى الرغم من أنّه قد يكون لدى الشخص إدمان على شيء ما، فهناك مئات الآلاف من الأشخاص الذين وجدوا إجابات، وهم الآن مستعدون للمساعدة بكلّ ما يستطيعون.

من خلال الاستسلام، يبدأ العالم في الظهور في مظهر الودود، المتناغم، الرحيم، المُعين، الباعث على الأمل، كما أنّه يُمدّنا بالقبول. من

خلال التخلّي عن المقاومة والإنكار، ينبثق حقل طاقة المحبة. ثمّ يلتزم الشخص بحقل طاقة شافي عبر الانضمام إلى واحدة من مجموعات الاثني عشر خطوة، والتي يكون حقل طاقتها شافياً بالفطرة. «تتدرج AA عند 540». إنَّ استعداد الشخص للانسجام معه والقبول بالعلاج هو أمر أساسي. حينها يأتي القبول من خلال الاستعداد. تكمن الحقيقة في هذا في قبول ضرورة كونك في حقل طاقة معزز، داعم، مُتفهّم، مُحبّ دون شروط. في هذا الحقل يعرف الناس أنّهم في مكان آمن. إنَّ البقاء منسجمين مع ذلك يضمن بقاءهم على قيد الحياة. من خلال تلك التجربة يأتي الفرح، وبداية اختبار تلك السكينة الداخلية، ورؤية الكمال والوحدة لحقل الطاقة الذي بات المرء جزءاً لا يتجزأ منه. إنَّ الاستعداد لقول الحقيقة هو الذي ينقل المرء صعوداً عبر هذا المستوى الحاسم للغاية.

إنَّ الخطوة الأولى في برنامج الخطوات الاثني عشر هي الاستعداد للاعتراف بحقيقة أنَّ المرء عاجز أمام الكحول أو المخدرات، وأنَّ المخدرات أو الكحول تجعل حياة الشخص خارجة عن السيطرة. حينها تُصبح الخطوة الثانية مُهمّة جداً في «إعادتنا إلى رشدنا»، وتتمّ من خلال قوة أعظم من المرء نفسه، من خلال استسلام الأنا للإله «حيث تستسلم النفس أمام قوة الذات».

ننظر في الفرح والهناء ونرى أنَّ حقل الطاقة يبدأ عند حوالي 500، ويمضي صعوداً إلى 600. إنَّ ذلك الحقل أشبه بمغناطيس كهربائي قوي يسحب المرء ويُعيده إلى الرغبة في إعادة اختبار تلك التجربة في الوعي. هكذا، ومن أجل معالجة الأمر لا بُدّ من استبداله بشيء ذي قوة مكافئة. إنَّ الخطوة الثانية هي في الواقع، المعرفة الحدسية بأنَّ شيئاً أعظم من الأنا أو من النفس المحدودة سوف يكون ضرورياً من أجل التعامل مع جاذبية حقل الطاقة بهذه القوة.

إنَّ الخطوة الثالثة هي القرار الذي ينتج عن ذلك، ألا وهو الاستسلام والاستعداد لتسليم حياة المرء للإله، حسب فهمه له. من خلال الاستعداد في حدّ ذاته، يُصبح الإله بالنسبة إلى فهم الشخص صديقاً، إلهاً واعداً رحيماً متجاوباً. إنَّ الاستعداد لأن تكون واثقاً يُعزز عنصر الإيمان، ولذلك فإنَّ الخطوة الثالثة للاستسلام العميق تنقل المرء بحق إلى الانسجام مع حقل طاقة 540 وما فوق. إنَّ باقي الخطوات الاثني عشر تبدو منطقية الآن من وجهة نظر مستويات الوعي كما نراها.

تقول الخطوة الرابعة أن ينظر المرء داخل نفسه ليكتشف أيّ عيوب في الشخصية، ويقوم بجردة أخلاقية دون خوف، الأمر الذي ينطوي على الاستعداد للاعتراف والنظر في كلّ ما كان سلبياً في حياته.

تليها الخطوة الخامسة، وهي خطوة شافية للغاية، يعترف المرء من خلالها أمام نفسه وأمام الإله وأمام غيره من البشر، بالطبيعة الدقيقة لأخطاء الإنسان. تُغيّر تلك الخطوة من حقل الطاقة وتُزيل الشحنة السلبية منه. إنَّ إزالة السلبية لم تُغيّر التاريخ لكنَّها غيّرت الطريقة التي يتمّ الحكم عليه من خلالها، الأمر الذي يجعل ذاك الذي كان يملك القدرة على التدمير والإتلاف، غير فاعل. كان «بيل ويلسون» مؤسس AA يقول إنَّ السلوك الصحيح إزاء الماضي هو الأسف المقبول، والذي يختلف تماماً عن كراهية الذات، الخزي، التمرغ في الشعور بالذنب. بدلاً من ذلك ينطلق المرء من القلب. كان «بيل «يقول إنَّ AA هي لغة القلب ومن القلب، الذي يشفي من خلال فكاهته وقبوله ولطفه والاستعداد لشفاء الماضي.

ثمّ ينتقل الشفاء من الخطوة الخامسة، ويتمّ التعبير عنه من خلال العودة إلى الوضع السابق عبر خطوات من ستة إلى تسعة، والتي هي في الواقع خطوات تعويضية. في هذه الخطوات يتولى الشخص مسؤولية

القيام فعلاً بشيء ما في العالم، من أجل إصلاح ما يُمكن إصلاحه وترميم الأسوار التي يُمكن ترميمها، فالأمر ليس مُجرّد ممارسة فكرية ذهنية. يُصبح الأمر حقيقياً فيُريح من الشعور بالذنب حيال ما اقترفه الإنسان في الماضي. يعود المرء قدر استطاعته إلى العالم ويُحاول إصلاح الأضرار التي حدثت حسب درجة قابليتها للإصلاح.

تقول الخطوة العاشرة إنَّ تحمّل المرء لمسؤولية محتوى وعيه الخاص، واستعداده لتنظيفه، يجعله حينذاك أسلوب حياة على أساس يومي. إنَّ الجردة اليومية تُلقي الضوء على ما تنقصه النزاهة، وأين كان يُمكن للمرء أن يكون أفضل، وأين كان يُمكن للشخص أن يكون مُحبّاً أكثر. إنَّ الخطوة العاشرة هي الاعتراف بالمسؤولية عن عملية التقدّم الروحاني والالتزام بها كأسلوب حياة.

إنّ الخطوة الحادية عشر مثيرة للاهتمام لأنَّها تقول إنَّه إذا نفذ الشخص الخطوات من واحد إلى عشرة بتمامها، فسوف يُعيد الاتصال بالشيء الذي كان يسعى إليه في المقام الأول عبر المخدرات أو الكحول. إنَّها تقول إنَّ الصلاة والتأمل سوف تزيدان الاتصال الواعي بالإله، بما أنَّ الإله غدا الآن مفهوماً، ولا يطلب إلا معرفة إرادته، وقدرته على إنفاذها.

لا تقول الخطوة الحادية عشر: «نبدأ»، بل تقول إنَّ الاتصال الواعي بالإله قد حصل بالفعل. إنَّه يحدث من خلال الاستسلام الداخلي والالتزام الصادق بالمحبة والذات كأسلوب حياة. يتصل المرء بالإله عبر القلب لأنَّ ذاك الذي هو مُقدّس، وذاك الذي هو الإله، وذاك الذي هو حُبّ، هم جميعاً الشيء نفسه. من خلال الالتزام بالمحبة كأسلوب حياة، وطريقة للتعامل مع هذا العالم قدر استطاعتنا، نُعاود الاتصال بالتجربة الداخلية المرحة والصلبة كالصخر، والتي كانت شبيهة بتلك

التي كنا نسعى إليها من خلال الكحول والمخدرات في المقام الأول.

تكشف الخطوة الثانية عشر ما تدور حوله العملية الإدمانية برمتها، وما هي طبيعتها في حقل الوعي. تقول الخطوة الثانية عشر إنَّ وصول الإنسان إلى يقظة روحانية نتيجة الخطوات وكونه واعياً، هو نتيجة التجربة الإدمانية بأكملها. يمتلك الإنسان الآن القدرة كي ينقل هذه الرسالة إلى الآخرين ويُعبّر عنها في حياته السلمية. تُخبرنا الخطوة الثانية عشر أنَّ كل الغاية من العملية الإدمانية كان إيقاظنا ونقلنا صعوداً من درجة من درجات الوعي إلى أُخرى، والتحوّل من كوننا نياماً وغافلين، إلى كوننا يقظين، واعين، مدركين، مسؤولين، والانتقال من كوننا غير واعين، وغير مسؤولين وضحية عاجزة، إلى الاعتراف بأنفسنا على أننا كيانات روحانية مسؤولين عن السعادة في حياتنا.

هذا يستبعد وضع مصدر السعادة خارج المرء نفسه. عوضاً عن ذلك، يُدرك المرء أنَّ مصدر السعادة هو نفسه مصدر الحياة، وذلك يأتي من اعتراف المرء على نحو مسؤول بنفسه كشخص واعٍ روحانياً.

يُوجد الآن سياق مختلف نتبنى من خلاله العملية الإدمانية بأكملها باعتبارها حركة، ووعي وإدراك متزايدين، ولذلك، فإنَّ الإدمان على الكحول أو المخدرات يتطلّب من الشخص أن يُصبح أكثر وعياً كي يتمكن من البقاء على قيد الحياة. إنَّ هذه الأمراض قاتلة على نحو تدريجي، والطريقة الوحيدة للشفاء منها هو أن نُصبح واعين روحانياً على نحو تصاعدي، وأكثر إدراكاً. تعتمد الحياة في حدّ ذاتها على أن يُصبح الإنسان واعياً عبر المواجهة الذاتية الكبيرة مع شيء اختارته الذات الأسمى، الأمر الذي سوف يُجبّر المرء على النماء لأنّه لا رجوع. إنَّ الخيارات الوحيدة هي أن يُسلّم أمره للإله، أو يفقد صوابه ثمّ يموت. ما إن تتمّ برمجة خلايا الدماغ فلا مجال لإعادة برمجتها. لا يُوجد مكان

كاف على الحبل المشدود للاستدارة وأن يُغيّر المرء تفكيره. ما إن يدخل المرء في العملية الإدمانية على الكحول فلا مجال للعودة. لا مجال إلا للمواجهة مع اعتراف المرء بحقيقة نفسه. يعتمد الشفاء على قبول تلك العملية والانتقال بفرح إلى داخلها وكون الإنسان ممتناً.

بات الآن مفهوماً لماذا يقول المتحدثون في اجتماعات AA إنَّهم ممتنون لأنَّهم مدمنون على الكحول. بالنسبة إلى القادم الجديد، يبدو هذا جنوناً. ممتنون؟ كيف للمرء أن يكون ممتناً لأنَّه أصبح مدمناً على المخدرات أو على الكحول؟ لأنَّ ذلك أرغم المرء على النمو وعلى أن يُصبح واعياً. لقد أُجبر المرء على أن يُصبح مدركاً، لذلك فهو ممتنّ تجاه هذه العملية. يستاء المرء في البداية من الأمر ويُقاومه، ولكنَّه فيما بعد يقبل به حقاً ويُوافق معه. يبدأ في الشعور بالحُبّ واختبار الفرح، ويُحقق في نهاية المطاف تلك الحالة التي تُدعى سكينة.

هناك معرفة داخلية بأنَّ هذا كان قدر المرء، أي طريقة القيام به، والطريقة التي تمّ اختيارها، الأمر الذي ينتج عن الإدراك بأنَّ المرء لم يكن ليتمكن من الوصول إلى هذا الفهم العظيم بأيّ طريقة أُخرى. لا بُدّ لبعض الناس من أن يختبروا الأمر بهذه الطريقة وحسب. لا بدَّ للأنا من أن تصل إلى القاع كي تستسلم وتعثر على الإله. بالنسبة إلى أولئك الذين يفعلون، يكون هناك قدر عظيم من الامتنان، بالإضافة إلى فهم أعظم لطبيعة الوعي في حدّ ذاته. إنَّ أولئك الذين يستسلمون إلى الإله يتلقون عطاياه.مكتبة الرمحي أحمد

## الفصل الرابع عشر

# السرطان

حتى الآن، كنّا نتحدّث عن استعمال القوانين الأساسية للتفكير والوعي عند التعامل مع الأمراض كمرض القلب والاكتئاب والإدمان على الكحول والإدمان على المخدرات، وهذه جميعها مواجهات خطيرة تتطلب منّا تغيير نظرتنا عن الحقيقة وعن ماهيتها. هذه المعلومات موجهة إلى مرضى السرطان وعائلات الأشخاص المصابين بالسرطان، والأشخاص الذين يخافون من أنّهم قد يكونون مصابين بالسرطان، وأولئك الذين يتلقون علاجاً من السرطان.

سوف نُقدّم نهجاً شمولياً للشفاء وسوف نتحدّث مُجدداً عن الجسد والتفكير والروح. إنّنا لا نقول إنّ العلاج يجب أن يكون تقليدياً أو بديلاً، ولكنّنا نقول إنّه يجب أن يحتوي على كليهما، لأنّ الشفاء الحقيقي يتطلّب بُعداً واسعاً يتضمّن جوانب بدنية وفكرية وروحانية، مع النظر إلى المحدودية البشرية المتأصلة.

إنّ جميع المرضى والأشخاص الذين عرفتهم والذين تعافوا من أمراض مزمنة، وأمراض خطيرة للغاية «الكثير منهم ممّن أعلن أطباؤهم

والمجتمع الطبي أنَّ حالتهم ميؤوس منها» قاموا بذلك من خلال اكتشاف التعريف الأوسع لحقيقة ما هم عليه، ومن خلال استكشاف ذلك العالم من عوالم المعرفة البشرية والذي يُسمّى «روحانياً».

ما هي تلك العلاقة بين الجسد والتفكير والروح؟ إنَّها ليست مجرد عبارة للفت النظر وإنَّما شيء حقيقي نستطيع التعامل معه في الحياة اليومية ولمس نتائج فعلية. إنَّ أولئك الأصدقاء الذين يتواجدون حولي والذين تعافوا من جميع هذه الأمراض المميتة هم دليل حيّ على أنَّنا نستطيع الشفاء من أيّ مرض عرفته البشرية.

كما ذكرنا في فصول سابقة، كنتُ أُعاني من عدد من الأمراض المزمنة والمستعصية. على الرغم من أنَّها كانت قابلة للعلاج «كانت بعض الأعراض قابلة للمعالجة»، إلا أنَّ الأمراض بقيَت دون تحسّن، بل في الواقع، ازدادَت سوءاً على نحو تدريجي. على الرغم من العلاج الطبي التقليدي، كنتُ على الحد مع بعضها، وعلى وشك الخسارة مع العديد منها. فقط من خلال اكتشاف بُعد أوسع، والحقل الذي يُسمّى الوعي، ومدى ارتباطهما بالشفاء الذاتي، حصل التعافي من جميع هذه الأمراض.

في أحد المرات كنتُ أُعاني من القرحة ومن مستوى حمض بول مرتفع. بعد أن عرفتُ أنَّ الجسم لا يفعل إلا ما يتمّ تبنيه في الذهن رحتُ أُغيّر ما أتبناه في ذهني، حينها بدأت كيمياء الجسم في التغيّر حرفياً. تعلّمتُ أنَّ جميع الذرات والخلايا والإلكترونات وكلّ ما يتكوّن منه الجسم يتأثر بالوعي. إنَّ هذا الفهم مُهمّ جداً في الأساليب التي نستخدمها في علاج السرطان. تكمن العلاقة بين الجسد والتفكير والروح في أنَّ الجسم يعكس ما يتمّ تبنيه في الذهن، والذي بدوره يعكس موقف المرء الروحاني. من الأهمية بمكان معرفة أين تجري الخبرة

الإنسانية بأكملها لأنَّه إذا عالجنا هذا المستوى، فسنُعالج المستوى الأكثر قوة. إن كان البدني حصيلة الذهني، وكان الذهني حصيلة الروحاني، فنحن في حاجة إلى أن نتعامل معه في منطقة تُسمّى الوعي، وهذا صحيح سريرياً، فالأشخاص الذين يتعاملون مع مستوى الوعي في حدّ ذاته قد يشهدون تحوّلاً في أجسادهم دون حتى معالجة الجسم مباشرة عبر أيّ نهج طبي.

نحن في حاجة إلى معرفة أين يتمّ اختبار التجربة، والتخلّي عن بعض الأوهام الشائعة التي يتبناها الناس في الذهن، فقط لأنَّهم لم يبحثوا في المسألة. سوف نُكرر العملية الأساسية: إنَّ الجسد في حدّ ذاته غير قادر على اختبار نفسه. على سبيل المثال، تعجز يدانا عن اختبار نفسيهما، ووجودهما، والحيز الذي يشغلانه من المكان، وحتى أحاسيسهما، فهما لا تملكان القدرة على فعل ذلك. يعود السبب في هذا إلى شيء أعظم من الجسد المادي والذي ندعوه التفكير. إنَّ جميع الأشياء المادية التي تجري في الجسد بما فيها الأحاسيس، يتمّ اختبارها في بُعد أكبر يُسمّى التفكير. إنَّ تجربة الجسم تحدث في داخل الذهن.

من الملفت للنظر، من ناحية أُخرى، هو أنَّ الذهن في حدّ ذاته لا يملك القدرة على اختبار نفسه ـ فالفكرة هي مُجرّد شكل من أشكال الطاقة، وهي لا تملك القدرة على اختبار كونها فكرة. لا يملك الشعور القدرة على اختبار كونه شعوراً، كما لا يُمكن اختبار العاطفة إلا عبر الذهن نفسه، والذي يتمّ تبنيه بدوره ضمن حقل طاقة أعظم من الذهن والذي هو الوعي نفسه، والذي ليس له أبعاد ولا حدود ولا شكل.

بفضل الوعي، نُدرك ما يجري في الذهن، ولكن حتى الوعي نفسه ليس كافياً. هناك داخل حقل طاقة الوعي، موجة عالية جداً من الاهتزازات، شبيهة بالضوء في حدّ ذاته، تُسمّى الإدراك. من الإدراك

تنشأ معرفة ما يجري في داخل الوعي الذي يُخبرنا بما يجري في داخل الذهن، والذي بدوره يُخبرنا بما يجري في الجسد المادي. نستطيع أن نرى أنَّ الجسد المادي في حدّ ذاته هو عبارة عن عدة مستويات نائية عن ذاك الذي هو الأكثر حقيقة، وبالتالي فهو الأشد قوة. نجد أنَّ طاقة الفكر أقوى بكثير من مستويات الطاقة الأخرى في الجسد المادي.

في الفصول السابقة، قمنا بوصف عدد من التقنيات التي تستطيع جلب الشفاء الذاتي. من خلال مناقشة طبيعة الوعي نفسه، سوف نخلق لأنفسنا بيئة تبدأ فيه أساليب الشفاء الذاتي التي سنصفها لاحقاً، تبدو منطقية.

في البداية، نحن في حاجة إلى أن نتعلّم كيف نُفكّر، ونحكم على تجربة إصابتنا بمرض مُهدد للحياة كالسرطان. يُوجد طريقتان للتعامل معه. نستطيع أن نصعد إلى فوق أو ننزل إلى الأسفل. إنَّ أيّ نوع من المواجهة، كموت أحد أفراد العائلة، أو أيّ نوع من الأمراض الخطيرة، أو نكسة في حياة المرء، يُقدّم خياراً. نستطيع إما أن ننزل إلى شعور الأسف على أنفسنا كوننا ضحايا، ونستطيع النزول إلى الشفقة على الذات، والاكتئاب، والياس، أو بإمكاننا رؤية الأمر باعتباره تحدياً وفرصة.

تظهر لنا هذه المواجهات في حياتنا مرة بعد مرة، إلى أن نقتنص الفرصة ونُدرك أنّها نقطة قفز نحو إدراك أكبر. لماذا يحدث هذا؟ لأنَّ مجريات الحياة العادية لا تملك القوة ولا الطاقة. يتطلّب الأمر الحد الأقصى من الضغط لجعل الناس يوقفون مسارهم ويبدؤوا في التشكيك في حقيقة كلّ الأشياء التي آمنوا بها حتى هذه اللحظة. بطبيعة الحال فإنَّ الذهن لن يُباشر في تبديد طاقته من أجل إعادة توجيه نفسه إلى اكتساب وجهة نظر جديدة ومختلفة عن الحياة وما ينتج عن ذلك، ما لم يكن

مُضطراً إلى ذلك. في النتيجة، لا يحدث هذا النمو الضروري عادة إلا من خلال وضع أنفسنا أمام مواجهة كبيرة.

إنَّ الأمر الأول الذي ينبغي فهمه عن السرطان وغيره من الأمراض الخطيرة هو أنَّ الهدف من هذه المواجهة الكبيرة هو جعلنا ننمو، ونكبر بسرعة، بأسرع ما نستطيع، لأنَّنا لا نملك إلا حداً زمنياً معيناً في حالة الأمراض الخطيرة. إنَّ الأشياء التي يقول الذهن إنَّها مميتة أو قاتلة، تُصبح قاتلة ومميتة بسبب قوة التفكير. إن اعتقد الذهن أنَّ المرض قاتل ومميت فسيكون كذلك على كل الأحوال موضوعاً في يد القدر الكارمي، وهذا يُؤكّد على قوة أنظمة الاعتقاد.

إنَّ الرسالة الأهمّ هي أنَّ الإنسان ليس في حاجة إلى أن يخضع أو يكون ضحية لأيّ مرض. من بين أصدقائي أعرف الكثير من الأشخاص الذين هزموا تقريباً كلَّ مرض عرفته البشرية إلى يومنا هذا. إنَّ السبب الوحيد في أنَّني أستطيع كتابة هذه الأمور اليوم هو أنَّني فعلتُ الشيء ذاته في حياتي الشخصية. لو لم أفعل لكنتُ نزفت حتى الموت نتيجة مجموعة متنوعة من الأمراض، والتي ذهبَت كلّها مع جميع توابعها.

يعكس الكمال الذي يتمّ تبنيه في الذهن نفسه حينها على الكمال التدريجي للجسد واستغنائه عن المرض. لا بُدّ لنا أن نفهم أنَّ الجسد نفسه يعكس ما يتمّ تبنيه في الوعي. إنَّه مُجرّد تعبير عمَّا في الذهن وعاكس لما نتبناه بوعي أو دون وعي. قد يُراجع المرء ذهنه ويقول: «حسناً، أنا لا أذكر أنَّني فكّرتُ يوماً في شيء كهذا». إن لم يتذكّر الإنسان أنَّه فكّر في شيء ما، فكلُّ ما عليه فعله هو البحث ليرى إن كان موجوداً في حياته. رُبّما نشأ من الوعي الجمعي للجنس البشري، أو تمّت برمجته بصمت من قِبل إعلان تلفزيوني لا أكثر.

من أجل المساعدة في خلق سياق مُختلف وطريقة مُختلفة لرؤية الحياة

والتجارب، سوف نتطرّق من جديد إلى خريطة الوعي التي نستطيع من خلالها فهم جميع مبادئ الشفاء الذاتي. عند هذه النقطة، قد نُدرك أنّنا لسنا الشخص ذاته الذي كنا عليه قبل أن نطلع على خريطة الوعي للمرة الأولى. في كلّ مرة نقوم بمراجعتها، يُشبه الأمر «التعلم في قطار الشحن»، أي التعلّم غير المتمهل، إذ نتعلّم من خلال الألفة. إنّ جزء الدماغ الأيسر خطي ومنطقي ويتعلّم الأشياء بالتتابع وبطريقة مجزأة. أما جزء الدماغ الأيمن فهو يدور حول موقف ما، ومن خلال التعرّض الصرف والمتكرر والألفة ليفهم وعلى نحو أساسي الأمر بأكمله.

سوف نُناقش الظواهر التي في العقل الباطن في مكان ما على السطح الخارجي من التفكير، وهي الظواهر التي نعرف عنها في السابق. سوف نربط الأمور مع بعضها ونجعلها متزامنة على نحو مفيد.

بالعودة إلى خريطة الوعي التي تُصوّر الأنا المزيفة الإنسانية، والنفس التي يُشير إليها الناس عندما يقولون «أنا» أو «نفسي»، نجد أنّ النفس هي مجموعة من المفاهيم والانطباعات والآراء والمشاعر «الواعية وغير الواعية»، والحاصل الكليّ لما يراه المرء عندما يقول «أنا أو «نفسي».

يظهر على الخريطة مستويات متنوعة من الطاقة أو الوعي، بدءاً من المتدني للغاية وصعوداً نحو الأكثر علواً. لقد تمّ معايرتها جميعاً من خلال البحث الذي قمنا به. لقد عثرنا في البداية على اتّجاه الحقل الطاقة. إنّ الحقول من الشجاعة وما دون تتجه إلى الأسفل مُشيرة إلى أنّها مُدمّرة ولا تدعم الحياة.

تُبيّن المستويات من الشجاعة وما فوق أنّ الطاقة تتجه إلى الأعلى. إنّ الحُبّ موجود تقريباً عند قمة المقياس، وفي المقابل فإنّ الشعور بالذنب وكراهية الذات موجودان عند قاعدته. إنّ فهم حقول الطاقة وقوتها النسبية وهل هي بناءة أم مُدمّرة هو أمر مفيدٌ جداً. على سبيل المثال، في

العلاج الطبي، نُمسك الدواء في يدنا ويقوم أحدهم بفحص قوة العضلة لنرى إن كان الدواء جيداً بالنسبة إلينا أم لا، إن لم يكن الدواء مفيداً فإنَّ ذراعنا سوف تضعف، وإن كان جيداً بالنسبة إلينا، فإنَّ ذراعنا سوف تقوى. هذه طريقة اكتشاف فيما إذا كان الدواء المُوصى به مفيداً.

من الضروري أن نعرف عن حقول الطاقة لأنَّها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً مع السرطان وأبحاث السرطان. إنَّها جميعاً مُهمّة إلى حدّ بعيد، لأنَّ الجسد والتفكير والروح في الحقيقة تعبيرات عن الوعي. من أجل ذلك، إذا كان حقل الطاقة سلبياً، فهو مُدمّر لجميع الجوانب في نفس الإنسان، وصولاً إلى المستوى الكيميائي الحيوي. كلّ ما علينا فعله هو النظر في خريطة الوعي لنرى ما هي العاطفة المعنية لنعرف ما هو حقل طاقتنا. على سبيل المثال، عند النظر إلى الشفقة على الذات، نستطيع أن نرى أنَّنا الآن في حقل طاقة سلبي يتدرج عند 50، والذي هو ضعيف جداً مقارنة مع الحُبّ عند 500.

نستطيع أن نرى أنَّه من المُهمّ جداً التخلّي عن الطاقة السلبية والأفكار السلبية. إنَّ الطاقة السلبية للشعور أو للفكرة تقوم بإيصال نفسها إلى نظام الطاقة المعالج بالوخز بالإبر من خلال المسارات الاثني عشرة، وتُترجم نفسها مباشرة داخل أعضاء الجسم وخلاياه. إن كنّا نكره شخصاً، تحصل خلايا الجسم على طاقة الكره. يملك الغضب القدرة على تغيير حقل الطاقة داخل الجسد في حدّ ذاته بالإضافة إلى القدرة على التغيير الفعلي للبرمجة الوظائفية داخل الجسم.

يمتلك الذهن سلطة هائلة على كلّ جانب من وظائف الجسم، وصولاً إلى أصغر جزيء وذرة. لقد تمّ التوصل إلى أنَّ كلّ ذرة وكلّ جزيء داخل الجسم يتأثر بمستويات الوعي والمعتقدات. إنَّ كلّ نشاط نفسي أو كيميائي يجري في الجسم هو نتيجة لمخطط خاص به داخل

الوعي. من المُمكن تغييرها جميعاً من خلال تغيير الوعي.

تُؤكّد الاستجابة للدواء الوهمي على سلطة الذهن على الجسم. لقد أثبتَت البحوث على مدى عقود أنّ ثلث المرضى تقريباً سوف يتحسّنون أو يُشفون عندما يؤمنون أنّ حبة دواء معينة شافية. من أجل هذا السبب تبقى العديد من العقارات سرية التركيب وغير الفعالة بالفعل تُباع للعامة، لأنه على الأقل ثلاثين في المئة تقريباً من الناس سوف يشهدون لصالح التأثير التجريبي لدواء ما. من السهل ملاحظة ذلك في تأثير nocebo حيث من الممكن لنظام اعتقاد سلبي أن يُفضي إلى آثار مرضية. تلك هي الآلية التي يُفيد من خلالها ثلاثون في المئة من المرضى رُبّما بحصول آثار جانبية من الدواء ذاته الذي يُفيد المتلقون الإيجابيون بحصول آثار إيجابية بسببه. سوف تُفضي حبوب السكر العادية إلى العديد من الادعاءات بأنّها أدّت إلى صداع وغثيان وعسر هضم ودوار وأرق ونعاس وغيرها. إذن فإنّ ثلث المرضى مقاومون للعلاج ويُفيدون بعدم وجود منافع ولا آثار جانبية. بالتالي ينشأ القول المأثور القديم في الممارسة السريرية بأنّ ثلث المرضى يتحسنون، وثلث تسوء حالتهم، وثلث يبقون كما هم بغضّ النظر عمّا يقوله الطبيب. كما ذكرنا سابقاً، تظهر قوة الاعتقاد على نحو كبير من خلال التنويم المغناطيسي، والذي يُمكن من خلاله استحضار مرض ما أو عرض بسهولة من خلال مُجرّد اقتراح.

لا يتمّ تأكيد المعلومات المُقدّمة عبر التجربة السريرية وحسب، وإنّما من تجربة الأصدقاء والمساعدين كذلك الأمر، بالإضافة إلى التجربة الشخصية مع صحتي الجسدية الخاصة. لقد راقبتُ كيمياء جسمي تتغيّر حرفياً عندما بدأتُ تغيير ما كنتُ أتبناه حوله في ذهني وفي وعيي. إنّ المبدأ الأساسي في الشفاء من جميع الأمراض، مهما كانت، هو أننا **نخضع أساساً فقط لما نتبناه في الذهن.**

إنَّ نظام اعتقاد الذهن هو الذي يمنح القوة لذاك الذي يتجلّى في النتيجة في العالم المادي. إنَّ الجسد المادي ما هو إلا تعبير عمّا ورثناه بالإضافة إلى ما كنّا نتبناه في الذهن، سواء كان عن وعي أو دون وعي. غالباً ما سيقول الناس أنَّهم لا يذكرون تبنيهم لمثل هذه الفكرة، ومع هذا، هناك ما يُسمّيه الطبيب «كارل يونغ» «الوعي الجمعي» وهو الذي يتبنى شكل الفكرة، والذي نقبله دون تفكير ودون وعي منا، فنمنح الطاقة لنظام الاعتقاد السلبي دون حتى أن نتذكّر ذلك أو دون أن نكون مُدركين لذلك على نحو واع «مثلاً وسائل الإعلام».

في حالة السرطان، فقد تمَّ منحه طاقة عاطفية كبيرة من خلال التفكير الشائع، وجميع المخاوف المرتبطة به، والارتباطات السلبية، وجميع أشكال الفكرة، ولذلك، نتبنى الخوف في حدّ ذاته، والذي هو حقل طاقة سلبي. إن كنّا نتبنى الكثير من الخوف غير الواعي، فهو الآن يفتح الباب كي يجلب إلى داخل ذهننا دون وعي تلك الأمور المخيفة بما فيها السرطان. قد نكتشف دون أن نكون قد ظننا يوماً أنّنا عرضة للسرطان، وهو يحدث داخل الجسم، أنّنا قبلنا دون تفكير بنظام الاعتقاد الجمعي فيما يتعلق بقالب الفكرة.

عند التعمّق أكثر في حقول الطاقة هذه، نستطيع أن نرى أنَّ حقل الطاقة المُسمّى الشعور بالذنب موجود عند قاعدة الخريطة ويتدرّج عند 30. إنَّ العاطفة التي تتماشى مع الشعور بالذنب هي كراهية الذات. لقد كشف قدر كبير من الأبحاث في مجال الأهمية النفسية والفكرية - العاطفية للسرطان أنّه غالباً ما يكون هناك قدر كبير من كراهية الذات غير الواعية وإدانة الذات وفقدان قبول المرء ببشريته عند مستوى عميق.

ثمة فرق بين المعالجة والمداواة والشفاء. يُمكن معالجة مرض ما وأعراضه من أجل جلب إحداث تحسّن أو القدرة على العيش مع

المرض. كما ذكرنا سابقاً، كنتُ أُعاني من نوبات صداع النصفي، القرحة الاثني عشرية، داء النقرس، نقص السكر، مشاكل في الدورة الدموية، مرض «رينود»، التهاب الرئة وغيرها، وقد ذكرتُ سابقاً أنّ هذه الأمراض ظهرت نتيجة أنظمة اعتقاد، وكانت مترافقة أيضاً مع درجة معينة من الشعور بالذنب غير الواعي. لقد وجدنا أنَّ الشعور بالذنب غير الواعي يُرافق جميع الأمراض، بغضّ النظر عمّا هي تلك الأمراض.

إن كان لدينا مرض بدني، نستطيع في الحقيقة افتراض وجود شعور لا واعٍ بالذنب، فمن دون هذا الشعور في الواقع لا يستطيع المرض أن يكون حاضراً، لأنَّ ذاك الذي هو مُدمّر ومتلازم مع كراهية الذات لا يستطيع أن يكون فاعلاً إلا في حقل طاقة سلبي، وذلك هو سرّ الشفاء.

يُشبه الأمر كيف أنَّ بكتيريا معينة لن تنمو إلا في مستنبت بكتيريا ضمن شروط معينة من حرارة معينة، وكمية محددة من الضوء، وظروف بيئية. إذا تغيّرت تلك الشروط، لا تستطيع تلك البكتيريا العيشَ في المستنبت مدة طويلة وسوف تختفي. من أجل ذلك، فإنَّ ذاك الذي هو مُدمّر والذي يحتاجه اللاوعي من أجل عملية التدمير لا يستطيع الاستمرار إلا في حقل طاقة سلبي يسمح لطاقة الدمار السلبية في الحدوث. ذلك هو الدليل إلى الشفاء. في الطبيعة، يكون دوران حقل الطاقة أمراً حاسماً. على سبيل المثال، مع دواء ما يكون التأثير الكيميائي لجزيء ما معتمداً على كونه يدور إلى اليمين أو إلى اليسار. سوف نستعمل dextroamphetamine sulfate كمثال، فلفظ dextro يعني «إلى اليمين». هذا الدواء يُدعى كذلك «سرعة» لتأثيره في خسارة الوزن، والشعور باستثارة عالية، وطحن الأسنان، واخيراً نوبات ذهانية. أما evoamphetamine، حيث لفظ levo

يعني «إلى اليسار» فإنه لا يملك هكذا تأثير على الإطلاق. إنَّه الجزيء ذاته، ولكنّ الدوران في الاتجاه المعاكس.

من الواضح أنَّ كلَّ ما علينا فعله كي نشفي أنفسنا هو الانتقال من حقل الطاقة السلبي إلى آخر إيجابي. إنَّ الشفاء الذاتي هو حقاً أمر سهل للغاية. إنَّه يعود إلى تغيير حقل الطاقة المهيمن في داخل الوعي من سلبي إلى إيجابي. إنَّ السؤال الذي ينشأ الآن، كيف نقوم بذلك؟

الآن بما أنّنا على علم بالفيزياء، والعلم، والماورائية، وحقيقتها العاطفية، جنباً إلى جنب مع وجهات النظر الطبية والنفسية والشمولية، بات بإمكاننا فهم لماذا يجب علينا الاستغناء عن هذه العواطف. إنَّه ليس بهدف أن تُصبح شخصاً «فاضلاً على نحو متكلف»، بل لأنَّ التشبث بها قد يكون مُدمّراً وربّما مميتاً.

ذكرنا سابقاً طريقة فحص قوة العضلات. من خلال هذه العملية، نستطيع فحص قوة الشخص، الأمر الذي يُبين أنَّه عندما يتبنى أفكاراً سلبية في الذهن، فإنَّه يصبح ضعيفاً. عندما يضعف، فإنَّ هذا يعني أنَّ هناك ضعفاً في نظام الطاقة المعالج بالوخز بالإبر المتصل مع أعضاء الجسم المتعددة. هناك أيضاً تغييرات في الأنماط الكيميائية والإنتاجية للخلايا.

إنَّ الفرصة الوحيدة لشفاء أيِّ شيء هو الانتقال خارج حقل الطاقة السلبي نحو آخر إيجابي. تزداد طاقة العلاج من خلال طاقة أسمى وأكثر إيجابية. من أجل هذا السبب نجحت الطرق الشمولية حيث عجزت العلوم الطبية عن التوصل إلى علاج. لولا الاستفادة من هذه المعرفة، لكنتُ في عداد الأموات منذ عدة سنوات مضَت نتيجة مرض هضمي مميت، والذي عكس نفسه عند نقطة الموت. من الأساسي فهم أنَّ التخلّي عن الشعور بالذنب أمر حاسم للتعافي من أيِّ مرض خطير،

خصوصاً السرطان، حيث يكون للشعور بالذنب، وفقدان التقدير الذاتي، وحضور كراهية الذات والخوف، نفوذ طاغي.

إنَّ حقل الطاقة الذي فوقه «والذي يُرافقه اليأس والقنوط» يُسمّى اللامبالاة، عند حقل طاقة 50. يملك الشخص نظرة يائسة للعالم عند هذا المستوى، ويسمح المرء لنفسه أن تستولي عليها الشفقة على الذات واليأس. يُصبح المرء ضحية لحقل الطاقة الذي يُفضّل تطوّر مرض السرطان.

إنَّ الحقل الذي فوقه هو الحزن. عندما يتلقّى الأشخاص تشخيصاً في البداية، خصوصاً إذا كانوا صغار السنّ، فسوف يتساءلون تلقائياً «لماذا أنا؟»، إنّهم يدخلون في الندم وشعور بالخسارة والقنوط. تبدو الحياة والعالم الآن حزينين بعد أن أصبحوا ضحايا حقل الطاقة هذا. إنَّ كلمة «حقل طاقة «تتكرر كثيراً، لأنّه من المُهمّ أن يرى المرء براءته في هذه الشأن. لأنّنا بسبب هذه البراءة نسمح لأنفسنا أن يتمّ تسييرها من قبل حقل الطاقة هذا.

إنَّ المستوى الذي فوق الأسى هو الخوف، وهو سائد جداً عند المرضى الذين يُطوّرون مرض السرطان. يمتلك الخوف طاقة السلبية للغاية، وهي الآن طاقة أكبر عند حقل طاقة بتدرج 100. يبدو العالم والحياة مخيفين من هذا الحقل، أما الإله فيبدو عقابياً. ما نوع الإله الذي يبتلينا بالسرطان؟ تبدأ عملية الحياة في حدّ ذاتها تبدو متقلصة، ويشعر الشخص بإغراء أن يُصبح قانطاً وخالياً من الطاقة، ويستسلم إلى التدمير، ويسمح دون وعي للمرض أن يتقدّم.

إنّنا نملك خيار الرغبة في شيء أفضل لأنفسنا من أن نكون ضحايا. إنَّ جميع الأشخاص الذين أعرفهم والذين تعافوا من أمراض خطيرة لم يقتنعوا بكونهم ضحايا. لقد بدأوا جميعاً في تمني شيء أفضل لأنفسهم.

لقد اعتقدوا أنّه لا بُدّ من وجود طريقة أفضل، ولذلك بدأوا يبحثون خارج النموذج الطبي التقليدي، وأصبحوا يتساءلون: «حسناً دكتور، هل هذا كلّ ما لديك؟ هل سيتطلّب الأمر أكثر من هذا لشفائه؟».

انطلاقاً من رغبتهم وغضبهم يبدؤون في السؤال: «هل ثمّة شيء آخر يستطيع أن يُعالجني؟». هذا يُبيّن أنّه من الممكن استخدام حقول طاقة هذه العواطف بطريقة بناءة للغاية. إنَّ الإجابة على أسئلتهم هي بالطبع: «أجل». لقد بدأوا يشعرون بالكبرياء، وينتقلون صعوداً الآن إلى نقطة حاسمة للغاية ألا وهي الشجاعة، والتي هي حقل طاقة عند 200، والذي لديه أضعاف حقل طاقة الخوف من الطاقة. الأهمّ من ذلك، لقد تغيّر اتجاه حقل الطاقة من السلبي إلى الحيادي.

إنَّ حقل الطاقة الذي يُحيط بالجسم هو كالهوائي، وعندما يتمّ ضبطه على السلبي، يجذب إليه ذاك الذي هو مُدمّر. إنَّ الجسم الذي يعترض طريق حقل الطاقة المُدمّر ذاك، يصطدم به. بسبب السلبية والتدمير اللذين يضربان الجسم ويُعبران عن نفسيهما من خلاله، وفي هذه الحالة على هيئة سرطان، نُصبح مُدركين لحقيقة حصول خطأ ما. يخطر لنا أن نبدأ في البحث عنه. رُبّما كان الخطأ في الطريقة التي كنا نتبنى من خلالها الحياة وأنظمة اعتقادنا، وفي الطريقة التي نُفكّر فيها بأنفسنا.

عند مستوى الشجاعة، نبدأ في التحلّي بذهن منفتح، وتبدأ نظرتنا إلى العالم بالتغيّر، وننتقل صعوداً إلى عالم من الفرص حيث تبدأ الأبواب في الانفتاح، بينما كان الذهن قبل هذا مغلقاً. إنّه يعتقد أنّه يملك الإجابة، ولكن عندما نتحلّى بالشجاعة، يبدأ الذهن في الانفتاح ويشرع في التساؤل: «أُراهن أنَّ هناك إجابات لا أعرف عنها أبداً. في الواقع، أنا لا أعرف حتى السؤال الصحيح الذي ينبغي طرحه». في الدقيقة التي نبدأ فيها في جعل أنفسنا منفتحين، نُصبح ممكنين ونمتلك

شجاعة التحلّي بذهن منفتح. عند مستوى 200 نملك القدرة على مواجهة الحقيقة والبدء في تحمّل المسؤولية حيالها.

إنَّ الضحايا لا يتحمّلون المسؤولية وإنّما يقولون بدلاً من ذلك: «حسناً، أنت تعلم أنَّ سبب إصابتي بهذا هو البكتيريا»، أو «إنَّ سبب إصابتي بهذا هو الفيروس»، أو «إنَّ السبب في إصابتي بهذا هو خلايا السرطان». لقد باتوا على الدوام ضحايا شيء خارج أنفسهم وخارج وعيهم. عندما نسمح لأذهاننا أن تكون مُنفتحة، نستطيع التوصّل إلى الاعتراف أنَّه قد يكون لنا يدٌ فيما حصل، وأنَّ ما يحدث في حياتنا مرتبط بشيء كنا نتبناه في أذهاننا، وغالباً دون وعي.

إنَّ حقل الطاقة فوق الشجاعة تماماً يُسمّى الحياد. عند هذا المستوى، يتجه السهم نحو الأعلى، ويقفز حقل الطاقة نحو 250. أمّا الحالة العاطفية فتُسمّى غير متعلقة أو لا متعلقة. يختبر المرء حالة «لا بأس» في الحياة وحرية جديدة أكبر، حتى إزاء المواقف الخطيرة، لأنَّ جميع الأحداث تستدعي الحاجة ذاتها لمواجهة الحقيقة داخل الإنسان نفسه، والتحقق من موقفه حيالها بما في ذلك القدرية.

إنَّ القَدرية «القضاء والقدر» هي فكرة عايشناها خلال الخدمة العسكرية إبان الحرب العالمية الثانية مع الرصاصة: إن كانت من نصيبنا، فسيكون اسمنا مكتوباً عليها، وهكذا لا جدوى من الخوف من الرصاص لأنَّه إن لم يكن اسمنا مكتوباً عليه، فلن يُصيبنا على أيّ حال. من الممكن اختبار ذلك باعتباره «كارما»، وأنَّ ما يحدث هو القدر. إن «الكارما» هي الطريقة التي يجب أن تكون عليها الأمور، ولذلك، فإنَّ الموقف القدري من الأمور يجعلنا نشعر براحة البال، ويجعلنا مستقلين. عندما يصل مريض السرطان إلى مرحلة يقول فيها: «حسناً انظُر. إن نجوتُ، فقد نجوت، وإن لم أنجو فلن أنجو. تعرف ما أقصده.

أنا أبذل قصارى جهدي، إن نجحتُ أكون قد نجحتُ، وإن لم أفعل فلا بأس، أنا مستعد للمضي في السبيلين كليهما»، «أعني الاستسلام إلى إرادة الإله، من التراب خُلقنا وإلى التراب نعود». نقبل حقيقة أنَّ المادة الأساسية في الخلية مؤقتة في جوهرها.

إنَّ ذلك موقف مريح أكثر بكثير من موقف الأسى تجاه الأمر، أو من أن يكون لديك الشفقة على الذات والغضب والاستياء والعجرفة والإنكار. قد يُنكر الناس كذلك أنَّهم مصابون بالسرطان. سوف يطلعون بفكرة أنَّه قد تمّ شفاؤه دون القيام بالعمل اللازم كي يجعلوا ذلك حقيقة في حياتهم. إنَّه نوع من التفكير السحري.

عندما ننتقل إلى ما فوق ذلك إلى الاستعداد، وإلى نظرة ودودة للعالم حيث نرى الحياة مليئة بالتحديات والأمل، نكتشف: «أجل ثمة إجابات. أجل، هناك الكثير من الناس حولي كانوا يُعانون من أمراض مميتة وقاتلة «ميؤوس منها» من جميع الأنواع، بما في ذلك السرطان».

في هذه الحالة فقد قدّمنا العزم على خلق قدرتنا وإثبات قوتنا، بما في ذلك قبول حقيقة أننا أجل نستطيع أن نتخلّى عن هذا المرض، وأنه نعم هناك أساليب علاجية. هذا عالم متناغم حيث يُوجد الكثير من الناس الذين تعافوا من هذا المرض، وهم سعيدون للغاية بمشاركتنا حقيقة أنَّهم قد تعافوا. هذا يحدث لأنَّهم اختبروا حقيقة أنَّ الإله رحيم.

إنَّ الأشخاص عند حقول الطاقة في قاعدة خريطة الوعي غالباً ما يعتقدون أنَّ الإله عقابي، أو أنَّهم لا يُؤمنون بالإله. إنَّهم يؤمنون بتعذيب الذات بطريقة أو أخرى، أو الألم والمعاناة.

عند شعورك أنَّك كفؤ وواثق وأنه نعم هناك إجابة، يبدأ التحوّل في الوعي، والذي ينقلنا صعوداً إلى الاستعداد بأن نُصبح عند حقل الطاقة المُسمّى الحُب. إنَّ هذا المستوى حاسم لأنَّ حقل طاقة الحُبّ هو الحقل

الذي يشفي، كما أُثبت من خلال جميع تلك المنظمات المشهورة بقدرتها على العلاج من أمثال جمعية مدمني الكحول مجهولي الاسم، ودورة في صنع المعجزات، مجموعات الشفاء الدينية وغيرها.

هناك أيضاً خمود الأعراض وعمليات الشفاء العفوية تقريباً لجميع الأمراض الميؤوس منها والمتقدمة والمزمنة والمستعصية التي ليس لها علاج علمي، والتي صرّح الطبّ بعدم وجود علاج لها. إنّنا نعلم أنَّ هناك الملايين من الناس الذين تعافوا تماماً من مرض الإدمان على الكحول وحده. في الواقع، إنَّ حياتهم تحوّلَت لأنَّ البلاء تمّ استعماله كنقطة انطلاق إلى وعي أعظم، وإدراك أعظم، ووسيلة إلى الانتقال إلى الالتزام بذاك الذي هو مُحبّ لأنَّ طبيعته هي الحُبّ غير المشروط. إنّه ليس الحُبّ المشروط مثل «سوف أُحبّك إن فعلتَ هذا أو ذاك». عند الانتقال إلى الحُبّ غير المشروط تبدأ عملية تُدعى التجلّي وهي تبدأ في تحرير مواد كيميائية معينة تدعى «إندروفينات» داخل الذهن والدماغ.

تمتلك جميع حقول الطاقة هذه تغييرات على صعيد الأنزيمات داخل الذهن والدماغ. هناك تغييرات في الناقلات العصبية وتحرير وفتح الأرصدة بأكملها من العصبونات. من أجل ذلك، فإنَّ الشخص الذي انتقل إلى حقل طاقة الشفاء يتحكّم في استخدام ملايين وملايين العصبونات التي ليست رهن إشارة الأشخاص الذين هم في حالة عاطفية سلبية. «راجع جدول وظائف الدماغ وعلم النفس الفصل الأول». إنَّ هذه أمور نافعة، فالانتقال إلى حقل طاقة الحُبّ غير المشروط يفتتح عملية الشفاء. لقد وجدنا أنَّ الشفاء يحدث في حقل طاقة يتدرج عند حوالي 540، والذي هو حقل طاقة القلب.

كيف نجلب الشفاء الذاتي؟ علينا أن نتخلّى عن عدد من الأمور، أولها الشعور اللاواعي بالذنب. علينا أن نكتشف كيف ننبش ما نشعر

بالذنب إزاءه كي نبدأ عملية استجواب الذات. يكون الشخص خائفاً عندما يقوم بذلك. إنَّه يقول: «حسناً، إن قمتُ بإثارة مشكلات لا حصر لها، فسوف أغرق في كلِّ السلبية والشعور بالذنب اللذين قمتُ بكبتهما وقمعهما وإبعادهما عن الإدراك طوال حياتي».

من الواضح أنَّنا نحتاج إلى نوع من الأداة، نوع من الوسائل العملية من أجل التعامل مع هذه الأمور عندما تظهر لنا. من أجل البدء نحن في حاجة إلى سياق، ووسيلة نحكم بها على كلِّ ما يظهر لنا في عملية التحري الذاتي، والتي هي إحاطة بالذي كان أساس سلوكنا بأكمله طوال حياتنا. من خلال السياق المناسب للحكم على الأمور التي نفهمها لحظة ظهورها، يتمّ مسح الشعور بالذنب على نحو تلقائي، من خلال فهم أسمى ناتج عن مسامحتنا لأنفسنا والآخرين تاركين السلطة للسياق.

نحن في حاجة إلى إدراك أنَّنا ارتكبنا خطيئة واحدة طوال حياتنا، وهي الخطيئة ذاتها مرة تلو أُخرى. إنَّ الخطيئة هي أنَّ كلَّ شيء سبق لنا فعله «نوايانا وأهدافنا»، كان نتيجة الفكرة البريئة الساذجة والبدائية أنَّه سوف يجلب السعادة. من المُهمّ أن نعلم هذا ونُدرك أنَّ ما فعلناه وقتها كان لأنَّنا اعتقدنا أنَّه كان ضرورياً من أجل بقائنا على قيد الحياة، وأنَّ بقاءنا على قيد الحياة كان ضرورياً من أجل سعادتنا.

إنَّ الرغبة في السعادة هي أساس جميع العواطف الإنسانية، أليس كذلك؟ في الحقيقة، إنَّ الفرضية الأساسية والوهم الأساسي والأكثر بدائية على الإطلاق، هو أنَّ الجسد مصدر سعادتنا. من أجل ذلك، فإنَّ الخوف من الموت يعني فعلاً «إن خسرتُ الجسد، فسوف أخسر مصدر السعادة، وسوف أخسر الوعي في حدّ ذاته».

لم يعُد أولئك الذين هم واعون روحانياً يُحددون حقيقتهم على أنَّها

هي الجسد المادي. إن كنّا نحن الإدراك أو الوعي في حدّ ذاته «والذي منه تأتي المعرفة بما يجري في الذهن والجسم»، حينها يكون الجسد هو الدرجة الأخيرة من درجات السلم. نحن في حاجة إلى التخلّي عن العواطف السلبية، والكفّ عن قمعها وكبتها. إنَّ الأداة لفعل ذلك هي التخلّي عن مقاومتها عندما تظهر في الوعي.

من الأهمية بمكان إبقاء عيننا على حقيقة أنَّ الوعي في حدّ ذاته بريء أساساً، فطبيعة الوعي هي براءة الطفل. كيف بدأنا نُصدّق الأمور التي قُمنا بها ونحن نتقدّم في العمر؟ ننظر إلى الطفل ونرى كم هو بريء ويثق بكلّ أحد، إنّه يفتقر تماماً إلى الدهاء والمكر، ونعلم أنَّ دوافعه نقية على الأقل من حيث فهمنا للصفاء.

تُصبح هذه البراءة البدائية هي وعي الشخص الراشد لأنَّ البرامج التي يقبلها الطفل دون تفكير، قابلة في الحقيقة للبرمجة بفضل طبيعة البراءة ذاتها. لأنَّ الطفل بريء ووثوق، يبدأ في قبول وتصديق كلّ ما يسمعه بما في ذلك جميع الأفكار التي تُعبّر عن نفسها لاحقاً على شكل سرطان، إنه يقبل ويصدق كلّ الأفكار التي لها علاقة بإدانة الذات والخوف، وكلّ أفكار رفض المرء لنفسه، كونها تُعبّر بأوجه متنوعة عن محدودية الإنسان.

من أجل شفاء السرطان، نحن في حاجة إلى استعداد لشفاء أنفسنا من خلال الرحمة التي تأتي من ذاتنا الأسمى والأعظم. هناك نجد الفهم أنّه ومن خلال البراءة نتجَت جميع نقاط الضعف هذه عن نظام اعتقاد عبّر عن نفسه في الحياة اليومية على شكل الفكرة التي تقول: أنّه لو فعلنا كذا أو لو كنّا نملك كذا حينها سوف نكون سعداء». إنَّ الأسى والخسارة يؤثران علينا لأنّنا اعتقدنا أنَّ شيئاً ما سوف يكون مصدر السعادة، وأنّنا آسفون على ضياع ذاك الذي نرى أنّه هو المصدر. نغضب لأنَّ هناك

بعض العقبات التي تحول بيننا وبين نوايانا، وما نُريد، وما نعتبره مصدر سعادتنا. يأتي الغضب بمزيد من الشعور بالذنب.

بالعودة إلى خريطة الوعي، نستطيع أن نسأل: «ما هو الوهم المُتبنى في الوعي والذي يُعبّر عن نفسه الآن على شكل سرطان؟». تجلب جميع حقول الطاقة من الشجاعة فما دون حقل الطاقة السلبي الذي يُمكن للسرطان أن ينمو فيه. إنَّ الوهم هو أنّنا جميعاً اعتقدنا أنَّ مصدر سعادتنا هو شيء خارج أنفسنا، وأنَّ شيئاً خارج أنفسنا يملك القدرة على جعلنا سعداء. إلا أننا في اللحظة التي نتنازل فيها عن قوتنا ونقوم بإسقاطها على شيء خارج أنفسنا، نكون في حقل طاقة سلبي مبني على جعل أنفسنا ضحايا.

إنَّ أحد الأهداف غير الواعية للأنا هو إثبات أنّنا ضحايا، وإنَّ امتحان السرطان يتعلّق فيما إذا كنّا سوف نستمرّ في هذا ونقبل دون تفكير كما يفعل كثير من الناس في العالم أم لا. تُفضّل الأنا أن تكون على حقّ، ولو كلفنا ذلك حياتنا، من أن تتنازل عن موقفها أنّها هي الضحية البريئة، وأنَّ الجاني هو شيء خارج الأنا في حدّ ذاتها. «هذا هو النموذج الأساسي لدراسة علم نفس الضحية».

ما إن نرى ونعترف بالبراءة الحقيقة، فلن نكون في حاجة إلى البراءة الزائفة لدور الضحية لأنّه لا وجود للضحية. لم يكن هناك في المقام الأول سوى نظام اعتقاد التقطناه نتيجة براءتنا.

على سبيل المثال، إنَّ فكرة أنَّ النجاح يجلب لنا السعادة قد تكون نظام الاعتقاد الأكثر شهرة. كما يعلم الكثير من رجال الأعمال والذين أصبحوا ناجحين في متوسط العمر، أنّهم لم ينالوا من نجاحهم سوى الصداع اليومي والإرهاق، وعدد من الدعاوى القضائية، وبعض الجشع والحسد من زملائهم. إنّهم يُحدّثون أنفسهم قائلين: «أين كل

السعادة التي كان من المفترض أن يجلبها لي النجاح؟ أجل لقد جلب لي بعض المسرات كالسيارة الرائعة والثياب الأنيقة، ومكان سكن جيد، والبيت الرائع». إلا أنَّ هذه كلّها ليست هي السعادة.

إنَّ النجاح الدنيوي لا يجلب السعادة. تأتي خيبة الأمل والشعور بالذنب نتيجة الشعور بأنّنا قد خذلنا أنفسنا وخذلنا الحقيقة المتعلقة بأنفسنا.

كي نشفى من السرطان أو من أيّ مرض آخر ينبغي علينا أن نُعاود الاتصال ببراءتنا الجوهرية المتفردة، ونُعيد التأكيد على حقيقة ما نحن عليه داخل أنفسنا، والذي بقي غير متأثر البتة بجميع أحداث الحياة. لا بُدّ لنا من استعادة ذلك المستوى من إدراك الذات والذي يتسامى على جميع الأحداث الدنيوية. يبقى شيء ما داخلنا كما هو بغضّ النظر عمّا يجري في تجربة حياتنا. لقد بقي شيء في داخلنا عصيٌّ على التغير. إنّه الشيء الذي يُوقظنا أول ما نستيقظ في الصباح، قبل أن نُدرك أين نحن، أو في أيّ يوم نحن، أو ما الذي يُفترض بنا القيام به اليوم.

عندما نستيقظ في تلك الحالة من الإدراك، نكون أقرب ما نكون إلى حقيقة ذاتنا العليا المتفردة. ندرك أنّها تتسامى على جميع أحداث الحياة ولا تتأثر بها على الإطلاق. فقط عندما يهبط وعينا إلى عالم التفكير الواقعي نقول: «آه، أجل إنّه يوم الاثنين»، «آه، أجل يجب أن أذهب»، وبذلك نبتعد فعلياً عن كوننا قريبين من الحقيقة لذاك الذي نحن عليه حقيقة، والذي يتسامى على كلّ ذاك. إنّنا نستعيد القدرة على اتخاذ القرار حول ما سيكون عليه موقفنا من أحداث الحياة وجميع تلك الأمور التي تجلب ضغوطاً قاهرة. نستطيع أن نُصبح ضحايا لها، أو نراها بمثابة منصة قفز نحو التسامي.

إنَّ الأمر الأول الذي ينبغي التخلّي عنه هو الشعور اللاواعي

بالذنب. إنَّ الدورة في صنع المعجزات تُعلّم الحُبّ والمسامحة والتخلّي عن الخوف. إنَّ العديد من الأشخاص الذين أعرفهم والذين تعافوا من السرطان ومن التصلب اللويحي المتعدد، والأمراض المُوهنة الأُخرى قد تعافوا نتيجة هذا المنهج بالتحديد، أو غيره من المناهج المشابهة. لقد صُممَت جميعها كي تُبيّن لنا كيفية تغيير وجهة نظرنا، وكيفية التخلّي عن إدانة الذات والآخرين، وكيفية التخلّي عن الشعور بالذنب والخوف، وكيفية نقل أنفسنا نحو الاستعداد لأن نكون محبين ومسامحين ورحماء.

من هذا تأتي الرغبة في الفهم، ولذلك نحتاج في الشفاء الذاتي لأن نحضن أنفسنا ونُصبح رحماء وشافين لأنّنا جميعاً نملك المعالج في داخلنا. نشرع الآن في شفاء بشريتنا، ولكن كيف نتخلّص من الأنا؟ لا يتمّ ذلك من خلال جعلها عدواً، أو من خلال محاولة مهاجمتها، أو من خلال اتخاذ موقف الخصومة منها، وإنّما بدلاً من ذلك محبتها حتى إخراجها من حيز الوجود. إنّنا نذيب الأنا حرفياً من خلال الرحمة والحُبّ والفهم.

عندما ننظر في الداخل، نستطيع أن نرى أنَّ أيَّ شيء سبق لنا أن فعله في حياتنا فقد فعلناه نتيجة براءتنا، وعندما تكون نيتنا الأساسية هي تفهم ذلك، فسوف يُشفى نتيجة رحمتنا. عندما نفعل هذا مع الآخرين ونتخلّى عن الرغبة في إصدار الأحكام تجاه أنفسنا والآخرين، حينها يبدأ حقل طاقتنا المُتفرّد في التحرّك في اتّجاه إيجابي. يعجز السرطان عن النمو في حقل طاقة إيجابي، وإنّما ينمو فقط في الحقل السلبي.

بالنظر في خريطة الوعي، نستطيع أن نرى أنَّ الحُبّ عند مستوى 500 متاح لنا جميعاً، فهناك التزام بالحُبّ غير المشروط. ما هذا النوع من الحُبّ؟ إنّنا لا نتكلّم هنا عن الانفعالية من نمط هوليوود، أو عن

العاطفة، التعلّق، التبعية، السيطرة المتبادلة بين أخذ ورد. إنّنا نتكلم عوضاً عن هذا عن نية، أفضل ما تُوصف به أنّها مُحبّة، وإلزام أنفسنا بتعزيز ودعم الحياة، مهما كانت أوجه التعبير عنها.

تسري الحياة على حدّ سواء في القدّيس وفي المجرم. إنّ الحياة والحقيقة وذاك الذي هو الإله في الداخل لا يُصدرون الأحكام. تسري الحياة في داخل الجميع دونما تمييز. كما تقول النصوص القديمة، إنّ المطر يهطل بالتساوي على الجميع. إنّ الخروج من إصدار الأحكام هو العبرة من ذلك المثال. تسري الحياة في الجميع على حدّ سواء، ولذلك نسمح لحبنا غير المشروط بدعم حقيقة الجميع بمَن فيهم أنفسنا. تعتمد قدرتنا الداخلية على الشفاء الذاتي على القبول بأنّه «بعون الإله، أنا أملك القدرة على اتخاذ قرار المضي في السعي الداخلي اللازم لجلب الشفاء لهذا المرض». هذا هو الفارق بين المعالجة والتداوي والشفاء. إنّ المعالجة هي التخفيف من عرض ما أمّا المداواة فهي التغلّب على المرض، بينما يشمل الشفاء الشخص بأكمله. نقوم بعقد العزم على تحقيق راحة البال لأنّها هي النتيجة النهائية للتشافي. إنّ النتيجة النهائية هي الهدوء الداخلي وليس عدم الاكتراث بما يحدث مع الجسد، وإنّما التسامي على الجسد. لم نعُد نحن نُحدد هويتنا على أنّنا الجسد المادي، فهو ينتمي إلينا وهو جزء منّا، ولكنّه داخلنا، لأنّنا نُدرك أننا أكثر من مُجرّد جسد مادي.

يعتمد الشفاء من السرطان على إدراك أنّنا نحن مَن يُقرر أنّنا أعظم من الجسد المادي، وأنّه يقع في نطاق سلطة الوعي جلب المعالج الذي في الداخل والبدء في استخدام بعض تقنيات الوعي التي تمّ تقديمها.

نستطيع أن نسأل أنفسنا: «هل أستطيع أن اسمح لنفسي أن تتعالج؟ هل هذا قابل للعلاج؟ ما الذي يحتاج العلاج في داخلي؟»، إلا أنّ ذلك لا يُخبرنا حرفياً ما الذي يحتاج إلى المعالجة في حالتنا الخاصة المتفردة بنا.

عندما كنتُ مصاباً بالتهاب الرئة الحاد والذي تكرر حدوثه عدة سنوات، انتهى بي الأمر في المشفى، وخضعتُ لعملية نقل دم طارئة. في المرة الأخيرة التي كنتُ فيها هناك، كنتُ قد استنزفتُ تماماً. قمتُ باتباع هذه المبادئ العامة ولقد تحسّن المرض، و لم يُعاودني عدة سنوات، ولكن فجأة، حدث شيء في حياتي وعاد لي المرض. كانت أسوأ هجمة من هجمات التهاب الرئة التي تعرّضتُ لها في حياتي، وكان الألم ساحقاً، حيث بدأت التشنجات والنزيف والأعراض الأخرى من جديد، وهذه المرة بحدة أكبر، فبدأتُ أسأل نفسي: «ما معنى هذا؟ لماذا؟»، بدأتُ أتساءل ضمناً، وفيما كنتُ أفعل ذلك، خطرَت لي تقنية تعتمد على العودة إلى الوراء بعيداً جداً من أجل اكتشاف المعنى الدقيق والمُحدد الذي يكمن داخل هذا المرض المعين «قمع المشاعر السلبية النابعة من الشعور بالذنب إزاء وجودها في أحشاء المرء».

بالنسبة إلى معظمنا، فإنّ اتباع القوانين العامة للعلاج كاف لجلب الشفاء من المرض. بالنسبة إلى بعضنا، ثمة درس أو رسالة شخصية جداً يُقدّمها مرض بعينه. سوف يتحسّن المرض، ولكن فيما بعد سوف يبقى شيء بعد انصراف الباقين، أو رُبّما يُعاود من جديد. إنَّ الهدف من ذلك هو لفت الانتباه لوجود رسالة خفية محددة كانت غائبة، وأنَّ هناك المزيد نتعلّمه، الأمر الذي غالباً ما يكون نتيجة نمط مُتعلّق بالكارما.

إنَّ الرسالة لنا جميعاً هي أنَّ هذه المواجهات الكبيرة في الحياة هي شيء يُمكن أن يقود إلى تحوّل مُهمّ ومنفعة روحانية غير مرئية. إنَّ الجسم المادي زائل، في حين أنَّ الروح لا تخضع للزمن. إنَّ القبول بتلك الحقيقة يُفضي إلى إدراك أعمق، ألا وهو الارتقاء فوق مفهوم الشفاء بوصفه ربحاً. يبدو هذا متناقضاً في البداية، لأنَّ الأمل في الشفاء غالباً ما يكون المُحرّض على عملية النمو الروحاني.

عندما يكون المرض هو الدافع للنمو الروحاني، فغالباً ما يبدأ من مستوى الخوف، ويشتمل على الغضب والأسف والشعور بالذنب. من خلال الاستسلام والقبول تبدأ هذه المشاعر في التلاشي، ويتمّ تقدير النمو الروحي لذاته هو. في نهاية المطاف، من خلال الاستسلام العميق، يأتي وقت يتمّ فيه التنازل حتى عن مقاومة المرض ويتمّ التوكّل في الشفاء على الإله. قد تجلب هذه الخطوة إلى الإدراك معنى وفهماً لطبيعة الكارما، التي هي دراسة دقيقة في حدّ ذاتها. ما الذي يعنيه مصطلح «كارما» من وجهة نظر عملية؟ هل هي مُجرّد نظرية، أم أنّها حقيقة قابلة للإثبات؟

بمعناها العام الأوسع، ترمز الكارما إلى الإرث الكامل للإنسان، المادي والفكري والروحاني. إنّها تُبيّن الأهمية السياقية للإنسانية الموروثة في حدّ ذاتها، بمضامينها الشاملة ونزعاتها الوراثية. من خلال الأبحاث الوراثية، يُمكن الجزم أنّ الحياة في حدّ ذاتها لا يُمكن أن تخمد، وإنّما تتغيّر من التعبيرات المادية إلى أشكال الطاقة الصرفة. «تتدرج هذه العبارة عند1000». بالتالي، لا يُمكن فهم الحياة الإنسانية إلا كفرصة ثمينة من أجل الارتقاء فوق الحدود، عبر الإبطال المستمر للكارما السلبية، وعبر محاسن اكتساب كارما إيجابية. يتمّ التعبير عن الأمر بوصفه ميلٌ إلى أنّ يكون هناك حرية اختيار. من خلال التنازل العميق عن الإرادة الشخصية، يكون في النهاية هناك خسارة للخوف من الموت الجسدي في حدّ ذاته.

إن منحنا مرض السرطان داخلنا مباركتنا وقلنا له: «أشكرك لأنّك تمنحني القدرة على تحويل وعيي وتوسيع إدراكي»، حينها سوف نكون شاكرين جداً في النهاية. ينظر العديد من الأشخاص الذين تعافوا من هذه الأمراض ويقولون: «كم أنا مُمتنّ تجاه ظهور هذا المرض في حياتي، لأنّه كان منصة الانطلاق نحو الصحوة الروحانية». إنّ الفائدة من

مرض مُهدد للحياة هي أنّه يُحطّم إنكارنا للفناء، وذلك ضروري من أجل البدء في سعي روحاني جديّ عند معظم الناس الذين يكونون خلافاً لذلك مشغولين جداً بشؤون حياتهم اليومية عن الشروع في مسعى داخلي.

## الفصل الخامس عشر

# الموت والاحتضار

قد يتمّ وصف الموت والاحتضار أنّه إلقاء تحية الوداع على الجسد. نأمل أنّه مع حلول نهاية هذا الفصل، سوف يكون من الممكن رؤية هذه العملية بطريقة خالية من الهموم أكثر من المعتاد. سوف أُشارككم ما تعلّمته من تجربتي السريرية والأبحاث، جنباً إلى جنب مع تجربتي الشخصية، بطريقة لم يتمّ مشاركتها حقاً مع الناس من قبل. سوف أُشارككم ما اختبرته حول الموت والاحتضار وما دخل في إدراكي الخاص.

قال جمهور المحاضرات إنّه من غير الممكن القيام بذلك بتلك الطريقة لأنّ الآخرين ليسوا على تلك الدرجة من الثقافة وانّهم لن يفهموها. على النقيض تماماً، فقد وجدتُ أنّ الأشخاص المنخرطين في العمل الروحاني يفهمونها على الفور ولا يكون لديهم أدنى مشكلة.

في هذه العملية، سوف نتطرق إلى خريطة الوعي لأنّه في مناقشة الموت والاحتضار، سوف نتحدّث عن الوعي والشيئين اللذين يخشاهما الناس حقاً. أحدهما هو التجربة المادية في حدّ ذاتها، والآخر

هو ما يتوهمون أنّه خسران للإدراك والوعي وإدراك الوجود.

سوف نُشير مجدداً إلى مستويات الوعي التي تظهر على الخريطة. إنّ المقياس يُمثّل الأنا الإنسانية أو النفس، والتي عادة ما نتطرق إليها على أنها «أنا» أو «نفسي» في منتصف هذا المقياس هناك مستوى يُسمّى الشجاعة، وأدنى منه تكون أسهم جميع الحالات العاطفية في اتجاه سلبي، وهي تتدرج حسب طاقتها وقوتها النسبية. على سبيل المثال، تحوي اللامبالاة طاقة أقل بكثير من الخوف والذي يتدرج عند 100، بينما يُوجد الشعور بالذنب عند 30، واللامبالاة، أو اليأس عند 50. إنّ الحزن والأسف موجودان عند 75، بينما الخوف بأشكال التعبير عنه كالقلق والهمّ والهلع موجود عند 100، أمّا الرغبة والتوق الشديد والاحتياج فموجودة عند 125، بينما يذهب الغضب صعوداً إلى 150، ويذهب الغرور صعوداً نحو 175.

بفضل قول الحقيقة، والتي هي في هذه الحالة أنّ الحياة تأتي فقط من الحياة «والتي هي عبارة مُهمّة جداً»، نصل إلى مستوى 200، والذي يُميّز الحقيقة من الزيف. إنّ معظم أشكال الخوف من الموت هي نتيجة الفشل في فهم ومعرفة أنّ الحياة تأتي من الحياة، وأنها غير قابلة للتدمير، وأنها حالها حال المادة والطاقة، لا تستطيع إلا أن تُغيّر شكل التعبير «تتدرج كحقيقة». عندما نقول الحقيقة، نرى أنّ حقل الطاقة السلبي يبدأ في التوجّه صعوداً في اتجاه إيجابي. عندما ننتقل في اتجاه الإدراك الواعي لمصدر الحياة نفسها، ننتقل إلى حالات أسمى للحُبّ والفرح. ثمّ نصل إلى مستوى 600 حيث يكون هناك انتقال إلى نموذج مُختلف، وإلى تجربة الوجود حيث يكفّ المرء عن التماهي مع الجسد المستقل والفردي والمادي، ونبدأ في إدراك حقيقة مَن نكون. إنّ تمدد الوعي يتجاوز النفس الشخصية.

على يسار مستويات الوعي هذه على خريطة الوعي هناك العواطف التي تتجاوب مع كل مستوى. في قاعدة المقياس، نرى الخزي وكراهية الذات يُصاحبان الشعور بالذنب، وتكون العملية الجارية في الوعي في اتجاه مُدمّر. إنَّ اللامبالاة مرتبطة باليأس والقنوط، والعملية الجارية في الوعي هي خسارة الطاقة. أمّا الحزن فهو مرتبط بالأسف والخسارة والقنوط، والعملية هنا هي عملية يُصبح فيها الشخص كئيباً. يرتبط الخوف بالقلق والهمّ، كما أنَّ له علاقة بالمستقبل، الأمر الذي يُؤدّي إلى عملية انكماش. عموماً عندما يُفكّر الناس بالموت، فهم يُفكرون بالحزن والخوف. حتى أنّهم رُبّما ينتقلون إلى حالة أسمى تُسمّى الغضب لأنّهم غاضبون ومستاؤون حول التجربة بأكملها ومن ثمّ يحصرون الشكوى إزاء ذلك.

عندما ننتقل صعوداً نصل إلى مستوى يُسمّى الغرور، الذي يتدرج عند 175. يمنح الغرور شعوراً أفضل بكثير من الحالات الأدنى، ولكن لسوء الحظ فإنَّ النكران يرافق الغرور. علينا أن نتعلّم كيف نتغلّب على بعض من هذا الإنكار. إنّه ينبع من الخوف، وما إن يتم فهم الخوف، حتى يتهاوى الإنكار ويستطيع الشخص أن ينتقل صعوداً إلى مستوى الشجاعة، الذي يحوي الكثير من القوة عند 200.

إنَّ حقل طاقة الشجاعة يُمثل القدرة العاطفية على مواجهة أحداث الحياة والتأقلم والتعامل معها، لأنَّ قول الحقيقة عن شيء ما يزيد الإنسان تمكيناً. قد ينقلنا السلوك الإيجابي المستمر صعوداً حينها إلى حالة الاستعداد عند 310، حيث نقول: «أريد أن أعرف الحقيقة حول هذا الأمر من أجل الحقيقة نفسها»، حينها يُصبح حقل الطاقة قوياً جداً، لأنّنا عقدنا العزم هنا على معرفة المزيد عن هدف ما، وبسبب القدرة على قبول الظروف السائدة من حوله.

أسفل مستوى الوعي 200 يتمّ التنازل عن القوة، ممّا يُسفر عن الشكّ وفقدان الثقة. إنَّ الاستعداد للنظر في هذا الأمر حينها ينتج عنه ذهن منفتح ينقلنا إلى المستوى الذي فوقه عند 350، والذي يُسمّى القبول، والذي هو قدرة مهمة للغاية في التعامل مع إمكانية الموت. عند هذا المستوى نستعيد قوتنا ونبدأ في الشعور أنّنا أكفاء وواثقون. إنّها بداية التحول في الوعي، ذلك الادراك بأنّه «أنا، نفسي، مصدر سعادتي المتفردة، وأملك القدرة على اكتشاف الحقيقة من أجلي أنا». في نهاية المطاف، نستطيع أن ننتقل صعوداً إلى حقل طاقة الحبّ عند 500، حيث تُوجد القدرة على التفاني في تعزيز ودعم الحياة، والاستعداد لأن نكون متسامحين. بمعية ذلك يأتي حقل طاقة يُدعى الفرح والذي يتدرج عند 540، وهو مصاحب للشفاء والعرفان. يجلب الفرح سكينة داخلية ويتسم بالرحمة، والتي هي القدرة على الاطلاع على ما في قلوب الآخرين. هناك أيضاً الاستعداد لأن تكون مُحبّاً وتمتنع عن إصدار الأحكام على الحياة بكلّ تعبيراتها.

يكون التحوّل حينها هادئاً، وننتقل صعوداً إلى حالة تُدعى السلام عند 600، أو سلام الإله. في النتيجة يكون الشعور المرافق لها هو الهناء، ومن ثمّ حالات مُتصاعدة من التنوير. قد نشعر كما لو أنّنا محاطون بالنور، وعندما ننتقل إلى حالة فائقة الوصف، نجد أنّها فائتة إلى درجة يصعب وصفها. تختفي أهمية الجسد، ويُصبح غير ذي صلة. يتمّ نسيانه لأنَّ الجسد مُرتبط بالتماهي مع الذات الشخصية والمنفصلة والمحدودة. عند الحالات الأشد تنويرا، هناك تمدد رائع للوعي وفقدان للتماهي مع الجسد والذات الشخصية. عند حقول الطاقة التي فوق 600، هناك حالات من الشعور بالكمال والكلية والوحدة مع الحياة كلّها والوحدة مع الإله.

يُفضي التواضع إلى ذهن منفتح، يقول لأول مرة: «ما الحقيقة؟

أرجوك إلهي، ساعدني كي يكون ذهني منفتحاً فأعرف في داخل وعيي ما هي الحقيقة من أجلي أنا».

تعكس توقعاتنا عن الموت مفاهيمنا عن طبيعة الألوهية. بالتالي، فإنَّ الشخص عند مستوى الحياد، عند 250، سوف يرى أنَّ العالم لا بأس فيه. سوف يرى كل التجارب بما في ذلك الموت على أنها لا بأس فيها ولذلك يرى الإله بوصفه حرية. تقود الحقول الدنيا إلى الخوف من الإله والشعور بالذنب وتوقّع أن يكون الإله هو المنتقم الأكبر بسبب سيادة الغيرة والكراهية. إنَّ إله الكراهية موجود قرب قاعدة الجدول، ويتمّ تصوّره على أنَّه كيان يكره الإنسان وبشريته، الأمر الذي يبدو متناقضاً نظراً لأنَّ الإله هو مَن خلقنا.

عندما ننتقل صعوداً إلى مستويات الحقيقة، نختبر الحياة والعالم وكلَّ التجارب التي في العالم بما فيها الموت، ونتوقّع منها أن تكون إيجابية. يُصبح الإله الآن واعداً وباعثاً على الأمل. نستطيع حينها أن نتطلّع إلى الموت كنوع من الانعتاق العظيم تجاه تمدد أوسع بكثير للوعي والإدراك والذي يُسمّى الجنة. «إنَّ الواقع الفعلي الذي كشفته أبحاث الوعي هو وجود مناطق متعددة من الجنة.

عندما نتجاوز مستوى القبول، الأمر الذي يحدث من خلال استعادة قدرتنا المتفردة على المعرفة، ننتقل إلى حالة محّبة تتصف بالمسامحة والفهم، حيث تبدأ التجليات واختبار الحياة بأكملها باعتبارها مُحّبة. نبدأ في رؤية أنَّ الحُبّ حاضر في كلّ مكان، وهكذا ننتقل صعوداً إلى الإله الرحيم والذي يُمثّل الحُبّ غير المشروط. إنَّ الإدراك بأنَّ المحبة هي حقيقة أساسية، يُسفر عن حالة داخلية من الفرح. انطلاقاً من ذلك تنبع الرحمة والتبدل في الوعي والذي يكشف كمال الخلق بأكمله. هناك إدراك للوحدة مع الحياة بكلّ أشكالها والذي يُفضي إلى حالة من

الهناء. هناك أيضاً حالات من التنوير حيث يُصبح المرء واعياً ومُدركاً للوحدة والوحدانية.

عند المستوى 600، نتحرّك خارج حقول طاقة الوعي العادي نحو تلك التي تُسمّى غير خطية. في أواسط مستويات 600 تُوجد حالات أكثر تقدماً من الإدراك والوعي تُسمّى «مستنيرة» و«متنورة».

قد يبدو ما سبق ذكره فلسفياً أو نظرياً، وذلك سوف أشارككم أموراً تعلّمتُها سريرياً عبر سنوات عديدة من الخبرة بالإضافة إلى أحداث اختبرتها أنا شخصياً، في النتيجة، سوف يكون لدينا حقل مرجعي أكثر واقعية حول ما تنطوي عليه تجربة الموت حقاً. سوف أعود إلى تجارب الطفولة كي أربطها مع بعض الأمور التي حدثَت معي، وكيف أنها مرتبطة مع أمور أُخرى حدثَت لاحقاً.

عندما كنتُ في الثانية عشرة من عمري تقريباً، كنتُ أوزّع الصحف على المنازل في شمال «وسكنسون»، وفي أحد الليالي، كانت الحرارة تحت الصفر، وشعرتُ أنّني أكاد أتجمّد حتى الموت بكلّ معنى الكلمة. قمتُ بحفر حفرة على أحد جوانب كتلة ضخمة من الثلج، وزحفتُ إلى داخل الحجرة الصغيرة التي صنعتُها. كان الثلج مكدساً على ارتفاع عشرين قدماً على جانب الطريق السريع، أما أنا فقد زحفتُ إلى هذا الملجأ، والتففتُ حول نفسي التماساً للدفء، فقط لأتخلص من الريح العاصفة التي لم تعرف هوادة. خلال ثوان بدأتُ أختبر حالة من الاسترخاء وحالة من الدفء العميق التي راحَت تُغطي جسدي. كانت حالة من السرور الرائع وبدأتُ أنسى أمر الجسد. بدا أنّ الجسد لم يعُد موجوداً وحسب، وبدلاً من ذلك، غمرتني حالة لا تُصدّق من الهناء والسلام. كنتُ مُحاطاً بالنور، ولكنّ النور كان يملك خاصية لمسي، ويكون معي مثل وعي مُحبّ ولانهائي يُحيط بي ويُذيبني. لقد ذبتُ

تماماً وأصبحتُ واحداً مع هذا الحقل اللانهائي لأنَّه لم يكن له بداية ولا نهاية، و لم يكن له أيّ أبعاد فقد كان خارج الزمن.

دامت حالة **الذات** الحقيقية على نحو تجريبي، دهوراً من الخلود. كانت التجربة كُليّة وشاملة لكلّ لحظة من الزمن، كما أنّها كانت كُليّة الشمول، خالدة، هادئة، كاملة. لم يكن هناك ما ينقص، و لم يكن هناك ما يلزم، و لم يكن هناك ما يُمكن إنجازه أكثر من ذلك. كانت حالة تفوق الوصف من الحُبّ والسلام والكمال.

في البداية، كان هناك شعور داخلي بالارتياح، تبعه فرح هادئ ونشوة، ثمّ تجاوزت النشوة. لقد تجاوز الأمر الهناء وأصبح حالة خالدة ولانهائية تفوق الوعي العادي بمراحل.

من الغريب أنّ الذات تكون شخصية أكثر من النفس المتعلقة بـالأنا. في وقت لاحق، اكتشف والدي أين كنتُ وهزّني. كان هناك نظرة مُنزعجة وقلقة للغاية على وجهه وقال: «إياك ان تفعل هذا ثانية! ألا تعلم أنّك كنت ستتجمّد حتى الموت؟».

لم يكن لديّ أيّ سياق في داخلي أحكم به على هذه التجربة أو أعرف حتى ماذا أسمّيها. كانت تجربة عميقة للغاية، وفي تفكير المراهق لم يكن هناك حقاً ما أستطيع أن أقوله عنها. لم يكن في استطاعتي ذكر أيّ شيء عنها لوالدي لأنّه لن يكون لديه أيُّ طريقة يستطيع من خلالها الحكم عليها. بالإضافة إلى ذلك، كان مرعوباً في وقتها، ولذلك لم يكن أحدنا يعرف ما الذي كانت تعنيه التجربة أو ما تدلّ عليه. في تلك الفترة لم تكن كتب «تجربة الدنو من الموت» متاحة عموماً، و لم يتمّ إنتاج فيلم «الانبعاث» وإصداره إلا في منتصف العقد الماضي. «بالمناسبة، كان الفيلم صحيحاً من الناحية السريرية». إنّ كلّ أولئك الذين كان لهم ذلك النوع من التجربة يُؤكّدون على صدق ما اختبرته

السيدة في الفيلم، والتي قضت في حادث سيارة. إنَّها القصة الحقيقية لامرأة كانت قد أعلنت وفاتها على طاولة العمليات. غادرَت الجسد واختبرت الحالة اللانهائية ذاتها التي لا تُصدق والتي وصفتُها أنا للتو.

لم يكن عندي أو لدى والدي أيِّ سياق نحكم من خلاله على التجربة أو نفهمها، وعلى الرغم من أنَّني ذكرتُها باختصار له، ولكنه لم يعرف ما الذي يجدر به فعله إزاءها هو الآخر. بالإضافة إلى أنَّه كان مرعوباً جداً في ذلك الحين، إلا أنّ التجربة لم يتمّ ذكرها مرة أُخرى مجدداً، و لم أفهمها إلى أن أصبحتُ أكبر سناً بكثير.

لاحقاً، عندما كنتُ في الثلاثينات من عمري، كنتُ أحتضر جراء مرض خطير ومُتقدّم للغاية. عندما كنتُ مستلقياً في السرير مشرفاً على الموت في حالة خطيرة، فجأة ولدهشتي، كنتُ «أنا» على بعد عشرة أقدام فوق الجسد المادي. كنتُ هناك مُعلقاً في الهواء في جسد كامل شفاف وأثيري. كان بلا وزن، ومع هذا كنتُ أتمتع بجميع وظائفي. كان بمقدوري أن أُفكر وأُحلل وأرى وأسمع. نظرتُ إلى الأسفل إلى الجسد المادي الذي كان مُمدداً على السرير على بُعد حوالي ثمانية أو عشرة أقدام أسفل مني، وكان يبدو أنَّه على وشك الفناء. كنتُ هناك خارج الجسد المادي أنظر إلى الأسفل نحوه، وأنا مُدرك لحقيقة أنَّ ذاك الذي أنا عليه حقيقة هو شيء مختلف عن الجسد المادي. «في ذلك الوقت، لم أكُن قد سمعتُ عن تجربة الخروج من الجسد».

خلال هذا المرض الخطير جداً، وجدتُ نفسي خارج الجسد تماماً، ولكن وقتها لم يكن الوقت قد حان لرحيلي، من أجل ذلك، عند نقطة ما، كان عليَّ العودة إلى داخل الجسد. تعافيتُ من تلك النوبة من المرض، ثمّ واصلتُ حياتي، ولكن فيما بعد تعرّضتُ لانتكاسة وازداد المرض سوءاً مرة أُخرى. إلا أنه في هذه المرة كان خطيراً بالفعل، وكنتُ

تماماً على بوابة الموت في حدّ ذاته. كنتُ في حالة من اليأس العميق، حالة من الجحيم، حالة مطلقة وتامة من العجز واليأس، وعلى بُعد ثانيتين فقط من مُغادرة جسدي مرة أُخرى.

حينها، كنتُ ملحداً مدة عشرين سنة. على الرغم من مروري بهذه التجارب التي لا تُصدّق من كوني شيئاً مختلفاً عن الجسد، كنتُ لا أزال لا أملك سياقاً أحكم من خلاله عليها. كنتُ لا أزال مُلحداً، وكنتُ أحتضر، فقلتُ فجأة: «إن كان هناك إله، فأنا أرجوه أن يُساعدني». وبعدها غبتُ عن الوعي.

عندما استعدتُ وعيي، كان هناك تحوّل هام وكليّ. لم يعُد هناك تماهٍ مع الجسد المادي الشخصي. لقد تحوّل في المكان وفعل الأشياء التي يُفترض به فعلها، ولكنّني وقفتُ في حقل طاقة مُطلق. كانت قوة الحقل وبُعده يفوقان الوصف. لقد احتضنني في أمان مطلق، وكنتُ أشبه بصخرة. في الوقت ذاته، كان رقيقاً ولطيفاً على نحو رائع، وقد احتضنتني رقته ولطفه الرائعين في عناق مُحبّ ولانهائي. انتقل الجسد عفوياً حيث لم يكن هناك إرادة شخصية أو تفكير أو كيان من قبيل النفس الشخصية. لازمتني تلك الحالة عدة أشهر، ومع ذلك لم يكن لها سياق يُمكنني من الحكم عليها. لم أذكر الأمر لأحد بما أنّه لم يكن هناك ما أستطيع قوله عنها. كان أشبه بالانتقال من الظلمة الحالكة والشعور بالانقطاع التام عن الإله، إلى حالة زال فيها ما كان حائلاً بيني وبين الإله، وكنتُ الآن واقفاً في ذلك الحضور المطلق.

فقط في العقود الحالية أصبحَت تجارب الدنو من الموت معروفة على نحو أكثر شيوعاً. كانت القصص الكلاسيكية التي كُتبت في العصور الفكتورية معروفة فقط من قبل قلة قليلة من الناس، ولكن الآن هناك الكثير من الكتب عن هذا الموضوع. أظهرَت استطلاعات الرأي أنّ

حوالي خمس وستين في المئة من السكان لديهم ذكرى عن تجارب الدنو من الموت أو الخروج من الجسد.

اكتشفتُ لاحقاً، أنَّ هذه تقنية نستطيع تعلّم القيام بها بملء إرادتنا. تعلّمتُ أنَّ أشخاصاً من جميع المشارب يُغادرون الجسد عفوياً أو بملء إرادتهم. يُولد بعض الناس مع هذه الموهبة، في حين يستطيع آخرون الجلوس والتأمل وشهود هذه التجربة على الفور.

بصفتي طبيب وعالم، أصبحتُ مُهتمّاً بهذه الظاهرة واكتشفتُ منظمة ذات توجه علمي يتمّ فيها تدريس هذا الأمر. قرأتُ «رحلات خارج الجسد» Journeys out of the Body بقلم «روبرت مونرو»، ثمّ قمتُ بزيارة معهد «مونرو» حيث شاركتُ في دورة تدريبية مدتها عشرة أيام. إنهم يمتلكون أشرطة تسجيل صوتية لتردد يُوصل الدماغ إلى حالة تغيير محددة في الوعي حيث يستطيع المرء مغادرة الجسد بملء إرادته. كما تعلّمتُ أنَّ الأشخاص الذين لم تُولد معهم القدرة على الوصول إلى هذه الحالة، أو الذين لا يقومون بتطويرها عفوياً، يستطيعون تعلّم القيام بذلك. كان الهدف من ذلك هو تعلّم أنّنا شيء مختلف عن الجسد، وأنّنا أعظم من الجسد المادي، وأنَّ الجسد المادي ينتمي لنا لكنّنا لسنا محدودين به.

إنَّ أفضل ما كُتب حول موضوع الموت والوفاة هو كتاب «إليزابيث كوبلر روس» بعنوان «عن الموت والاحتضار»، On Death and Dying الذي فتح في الواقع باب النقاش في هذا الموضوع للمرة الأولى، كي يُصبح ما كان سابقاً من المحرمات أمراً مألوفاً. لقد باتَت المراحل التي أوجزتها المؤلفة معروفة نسبياً اليوم.

بالطبع يسود الإنكار كطريقة أولية للتعامل مع الصدمة، فالخوف من الموت هو الخوف الأساسي البيولوجي المشترك بين الكائنات مرهفة

العواطف عموماً، وقد توصّل الناس عبر الألفية إلى طرق لا حصر لها لتفادي الموت والبقاء على قيد الحياة كأفراد.

لقد تطوّرت تقنيات البقاء على قيد الحياة بوصفها وظيفة من وظائف الذكاء البيولوجي المُعبّر عنها بالتعلّم والذاكرة. في حين تخضع أشكال أبسط من الحياة للموت البيولوجي المرتبط مع المادة الأساسية في الخلية، وحده الجنس البشري يستطيع توقّعه عن وعي من خلال المعرفة المسبقة. إنَّ الإنكار هو أحد الآليات الأساسية للأنا من أجل حماية نفسها من الخوف. من خلال التنازل عن الإنكار، ينشأ الخوف من التوقّف عن الوجود، لأنَّ الأنا تفتقر إلى الإدراك الروحاني نتيجة تماهيها مع الجسد.

تكون مرحلة «المساومة» حينها محاولة من قبل الأنا والتفكير من أجل السعي وراء التأجيل المحتوم، ويتمّ حينها التعرّف على الإله والتوسّل إليه من أجل التدخّل نيابة عن الأنا. يثور الغضب أيضاً إزاء فقدان السيطرة والمواجهة مع جوهر الأنا النرجسي حيث تكون إرادتها الطفولية في مقابل العقبة التي لا يُمكن التغلّب عليها، فلا تستطيع المضي في طريقها. ليس من العدل أن تكون أمنياتها محبطة ومنكرة، فهذا يُثير الأسى والحزن على خسارة المستقبل المُتوقّع سابقاً لاستمرار الوجود الفردي إلى ما لا نهاية.

إنَّ أساس ردود الفعل المستمرة هذه هو تماهي النفس ووجودها مع الجسد المادي كمصدر للوجود، وبالتالي، فإنَّ معنى الجسد هو ما يجلب المقاومة لاحتمال زواله. إنَّ إمكانية الموت الجسدي تجلب الخوف من الزوال، ومن انقطاع الوعي والإدراك، وانقطاع سمة الاختبار المتفردة فيه.

تسهل معالجة المستويات المادية كثيراً من خلال الانسجام الروحاني والإدراك، والذي يُصبح تدريجياً محطّ الاهتمام بالإضافة إلى علاقة المرء

بالإله. إنّ الأمل والإيمان والاستسلام يُسهّل الظهور القوي للاعتماد المتصاعد على التعاليم الروحانية، كما يسمح بالتحوّل في الوعي نحو مستويات أسمى، الأمر الذي يجلب السلام. يُصبح القبول سهلاً من خلال الإدراك بأنّ عملية الموت كونية وتنطبق على جميع الكائنات الحية الآن وفي الماضي. بالتالي، نجد ارتياحاً نتيجة تقاسم التجربة المشتركة بين جميع الذين لا يزالون على قيد الحياة، أو الذين سبق لهم أن كانوا كذلك. إنّ هذا يُسهّل نوعاً من الثقة في العملية في حدّ ذاتها بفضل شمولها الكوني.

إنّ معالجة ألم الخسارة تتطلّب التخلّي عن العديد من التعلّقات التي وجدتها الأنا خلال عمرنا خصوصاً بأحبابنا. يتمّ تسهيل هذا من خلال الإدراك أنّه مع الوقت، هم أيضاً سوف يُواجهون عملية الموت، وبالتالي سيُشاركوننا المصير ذاته. حينها يُصبح الحُبّ وسيلة للتسامي على نظرة الأنا المحدودة تجاه الواقع، والتماهي مع الحقيقة الإلهية المُتطوّرة باستمرار كونها هي الحُبّ في حدّ ذاته. كلّما أحببنا الآخرين أكثر، قلّ شعورنا بالخسارة لأنّه يتمّ إدراك الحُبّ بوصفه القيمة الوحيدة للآخرين. تُفرّق النفس في حين أنّ الذات تُوحّد، وبالتالي فإنّ الموت هو نقطة ارتكاز في الاستنارة.

كلّما زاد كمّ السعي الروحاني الذي قام به المرء خلال حياته، قلّ ما ينبغي فعله إزاء توقع الموت. إنّ الشخص المتطور جداً مُرتاح إزاء توقّع مُغادرة الجسد في أيّ وقت، فأحد طرق تسريع التقدّم الروحاني هي الاستمتاع بتوقّع المرء لموته النهائي، ومُعالجة كلّ التعلّقات والأوهام التي تظهر حول تلك الاحتمالية. من المفارقات أنّ التمرين يُخفف كثيراً من خوف المرء من الحياة.

ذات مرة كنتُ أدرس أبحاثاً عن الطرق البديلة للوعي بما في ذلك

طرق التنفّس. في هذه التجربة حدثت العملية ذاتها من مغادرة الجسد فجأة، والكفّ عن اختبار الجسد، وقد حدث ذلك برقة ولطف وعلى نحو عفوي. كنتُ أعود إلى التجربة التي اختبرتها في حجرة الثلج عندما كنتُ في الثانية عشرة من عمري مراراً وتكراراً. إنَّ إعادة اختبار نسيان أمر الجسد عندما يُغادره المرء، تجعله ينسى كلَّ ما جرى له خلال ثانيتين، ولذلك ما من ذكريات عمّا جرى للإنسان في حياته تلك ولا حتى اسمه. لقد غدا ذلك كلّه خارج الموضوع، و لم يعُد له تأثير، ولا أهمية، و لم يعُد حقيقة واقعة. بدلاً من ذلك، يبدأ الإنسان في اختبار حقيقته، جنبا إلى جنب مع تجربة السلام الذي لا يُصدّق، والخارجة عن الزمان والمكان نفسيهما. ليس هناك سوى وعي صرف، إذ يكون المرء مدركاً على نحو رائع لوجود الوجود باعتباره كائناً لانهائياً.

بالعودة إلى خريطة الوعي، في قاعدة المقياس هناك اهتمام كبير بالحيازة، حيث تعتمد المكانة على ما نملكه. عندما ننتقل صعوداً إلى مستويات أكثر قوة كالشجاعة، والقدرة، والقوة، هناك اهتمام كبير بما نفعله. عندما نتحرّك نحو قمة المقياس، لا يُوجد سوى الوعي وقيمة ما أصبحنا عليه، ولا يعود أحد يهتمّ بما نملكه أو بما نفعله. لقد اكتشفتُ أنه عندما نترك الجسد، فإنّنا نأخذ معنا ما نحن عليه. إنَّ ما نختبره هو ما كنا عازمين على تعلّمه والاعتراف به حول أنفسنا. إنَّ الحقيقة حول أنفسنا هي ذاك الذي نحن عليه، وما نختبره، أمّا كلّ ما ملكناه فقد تمّ نسيانه. لا تُوجد ذكرى عن المال، الممتلكات، السلطة، ويُصبح كلُّ ما فعلناه طيَّ النسيان. في هذه الحالة، إذا سُئل شخص عمّا فعله عندما كان يعتقد أنّه جسد وكان يجوب العالم، فلن يذكر شيئاً من ذلك، أمّا ذاك الذي هو عليه فقد بات الآن غامراً.

حدثَت تجربة شخصية مُثيرة للاهتمام في وقت لاحق من حياتي. لم نكن أنا ووالدتي قريبين جداً من بعضنا لأنّها كانت تعيش في «فلوريدا»

وأنا أعيش في «نيويورك»، ولم أكن قادراً على زيارتها في كثير من الأحيان. ذات يوم عندما كنتُ في الغابات خارج «نيويورك»، وفجأة أخبرني حدسي أنني يجب أن أذهب إلى «فلوريدا»، «من حيث لا أدري» إذا جاز التعبير، علمتُ فجأة أنَّ أمّي كانَت تحتضر، كما لو أنّها كانت نداء يقول لي: «تعال إلى هنا، في الحال». عدتُ إلى المنزل وقمتُ بالحجز على أول رحلة طائرة استطعتُ الحصول عليها في الصباح التالي، وبعد أن قمتُ بالحجز، اتصلتُ بمنزلها وقيل لي إنّها كانت في المشفى، فعلمت أنّها كانت تحتضر.

عندما وصلتُ إلى المشفى، كان لديّ شعور هائل بالارتياح تجاه والدتي. شعرتُ فجأة بانعتاق عظيم من التوتر. عندما دخلتُ غرفتها التي كانت مزدحمة بطاقم المستشفى. كنتُ أنا «الأخصائي المشهور الآتي من «نيويورك»» وكانت تلك المستشفى الصغيرة تحرص على ألا يحدث أيّ خطأ، وعلى أن يكون كلّ شيء تحت السيطرة، ولذلك كان الطاقم بأكمله موجوداً هناك عملياً. كانت أمي هناك أيضاً مع عبوة الأوكسجين وجميع أنواع الأنابيب الملتصقة بكلّ مكان من جسمها، جنباً إلى جنب مع كلّ أنواع العدادات والأشياء الإلكترونية التي تجعل قلبها ينبض. فجأة، وبمُجرّد دخولي إلى الغرفة، عند تلك اللحظة عرفتُ أنّها غادرَت الجسد للتو، وشهدتُ نشوَتها المطلقة عندما غادرَت، فقد كانت سعيدة جداً بالخروج. كانت أشبه بحالة لا نهائية من الفرح والنشوة، وكنتُ أنا معها نفسياً في تلك التجربة ذاتها - شعرتُ بالضبط بما كانت تشعر هي به. كانت تنتظر قدومي كي تُغادر الجسد، وانضمّت إرادتينا معاً في اختبار التجربة. كانت تُريدني أن أختبر التجربة معها، وهكذا فقد اختبرتُ تلك الحالة اللانهائية المتمددة إلى الأبد والمطلقة من النشوة في الوقت الذي دخلَت هي في تلك الحالة. لم يكن ليسعد أحد أبداً بالخروج من ذلك الجسد كسعادة أمي. في مدة سنوات بقيَت

مستمرّة في ترقّب الخروج منه، وعندما فعلَت كانت سعيدة جداً جداً.

بالطبع، لم يكن طاقم المشفى قد عرف بعد أنّها قد ماتت، ولذلك قمتُ بإرسال فكرة بنوع من التخاطر إلى طبيب القلب: «لقد ماتت، تستطيع الآن أن تُطفئ الآلة». التقط الفكرة فجأة وقال: «أطفئوا الآلة»، فتمّ إيقاف الآلة التي كانت تُولّد ضربات القلب ووضع الطبيب السماعة على صدرها وقال: «آه، لقد ماتت»، ثمّ نظر طاقم المستشفى إليّ، كما لو أنّهم يتوقعون مني الدخول في حالة من التعاسة أو شيء من هذا القبيل، ولكنّني لم أفعل. كنتُ في حالة من النشوة، في الحالة ذاتها التي كانت فيها والدتي، لقد كنتُ معها. ما الذي كان يستحقّ الحزن؟ لم تكن أمي يوماً أسعد في حياتها. مع ذلك، كانت هناك مُمرّضة مساعدة، أي ممرّضة ممارسة مجازة، قد فهمَت الأمر هي الأُخرى. نظرَت إليّ وابتسمت ابتسامة كبيرة وقالت: «يا إلهي، هل كانت يوماً سعيدة هكذا؟»، فقلتُ: «أتُدركين هذا! بالطبع!». ابتسم كلٌّ منّا للآخر، فكلانا يعرف تماماً ما الذي كان يحدث، ولكن لا أحد سوانا فهم ذلك حقيقة. رُبّما اعتقدوا أنّني لم أكُن أُحبّ والدتي وأنّني كنت سعيداً برؤيتها تُغادر، أو أنّني سوف أرث الكثير من المال أو شيء ما. وحده الإله يعلم ماذا خطر في أذهانهم حيال ذلك، ولكنّ الممرضة وأنا علمنا ما الذي كان يحدث، الأمر الذي أخذنا إلى حالة من الفرح.

إنّ تجاربي وذكرياتي الخاصة بي عن ترك الجسد خلفي كانت من نوعين مختلفين، الأول المحبة اللانهائية التي اختبرتُها عدة مرات، أما الآخر فهو تلك التجارب للخروج من الجسد واختبار «اللاشيء». في الحالتين كلتيهما، نحن لا نختبر موتنا الجسدي، وإنّما تجربة «اللاشيء»، وربّما تعود إلينا الذكرى في جسد آخر.

في هذه الحياة، عند سنّ الثالثة ونتيجة النسيان، وعيتُ فجأة وجود

الجسد. أستطيع العودة بالذاكرة إلى الطفولة المبكرة، وتذكّر تلك اللحظة حيث كان هناك إدراك بحالة «أنا أكون، أنا موجود».

قلنا سابقاً أنَّ ما نتبناه في الذهن يُحدد ما نختبره في العالم، وتلك هي خبرتنا عن الإله. يتبنى كثير من الناس في أذهانهم فكرة أنّنا بعد الموت نخرج من الجسد إلى النسيان، لكنّني اختبرت تجربة الحضور المطلق، وهي تجربة لانهائية وتكاد تكون ملائكية. فيما كنتُ أُفكر في ذلك اليوم، ظهرَت لي عودة بالذكريات إلى كوني «على الجانب الآخر» مع أولئك الذين كانوا يحتضرون. عادَت لي أولاً تجربة في أرض المعركة، وتذكّرتُ كوني مع الأشخاص المُحتضرين، أنظر إلى مأساتهم وخوفهم وألمهم الجسدي. فجأة، كانت هناك هذه المحبة اللانهائية والحالة اللانهائية من كوني مع الشخص الذي كان يحتضر. كان تحوّله سيتمّ أمام عينيَّ، فقد كان سيترك الجسد المادي خلفه وتلتئم كلّ الجروح. كان هناك حُبّي وقد اتحد مع حُبّ الإله، كما لو أنّي قد أسلمتُ قلبي إلى الإله، والآن راح ينسكب حقل طاقة الكائنات الملائكية والتي هي حُبّ خالص، مع أنَّ وعيي كان هناك مع هذا الشخص المُحتضر. إنَّ الحب الرائع لتلك التجربة سوف يشفي حينها كلّ الجروح والخوف. كنتُ أرى الخوف، فيفتح الشخص عينيه ثانية، وينظر إلي وكان في استطاعتي أن أرى أنَّه كان يذوب في التجربة تماماً. تلاشى كل الرعب، والخوف، والشعور بالذنب، والاعتقاد أنّ المرء منفصل، وكان ينظر إليّ كأنَّه يعرفني. ثمّ أدركتُ أنّه رُبّما يرى ذاك الذي كان مُهمّاً أو مُقدّساً بالنسبة إليه، وأنني كنتُ بلا صورة. لقد حدثَت هذه التجربة نفسها في حياتي هذه أيضاً.

عندما نتعمّق في حالات أسمى من الوعي حيث نكفّ عن كوننا الجسد المادي، نرى أنَّ الناس يرون ما يُسقطونه هناك. قد يفتح الشخص المحتضر عينيه ويرانا على أنّنا ذاك الذي هو أكثر أهمية بالنسبة إليه، كما لو أنّنا دون أيّ صورة. أحياناً تتمّ رؤيتنا كأمّ، حبيب، أو جمع من الناس

الذين كان الشخص يُحبّهم كثيراً. قد يرى أحياناً شكلاً مُقدّساً، ولكنّ هذا كان يحدث داخل ظاهرة التفكير في حدّ ذاته، لقد كانت بأكملها ظاهرة من ظواهر الذهن. كان الشخص يختبر ما كان شافياً إلى أقصى حدّ بالنسبة إليه.

لقد توصّلنا إلى طريقة من أجل التغلّب على الخوف من الموت. إنّه الاستعداد لأن نكون كذلك بالنسبة إلى أنفسنا، وإلى الآخرين الذين يحتضرون. إنّ السبيل إلى التغلّب على خوفنا من الموت هو تصوّر أنفسنا على الجانب الآخر، مثل محطة استقبال الإسعافات الأولية. نفتح قلوبنا ونطلب أن نكون متصلين بالقوى الملائكية ونُصبح متحدين معها. الآن نتصوّر أنفسنا مُتوجّهين إلى أولئك الذين يحتضرون. نقوم بذلك ونحن لا نزال في جسمنا المادي ونقوم بإرسال تلك الطاقة من الرحمة.

إنّ الوعي في حدّ ذاته ليس محدوداً بأجسادنا، فالأجساد لها علاقة بالأنا ووجهة نظرها المحدودة. نُرسل حقل طاقة الرحمة ونتصوّر أنفسنا في مخيلتنا. نستطيع البدء في ذلك الآن في مخيلتنا مع أيّ شخص، لأنّه في العالم في أيّ ساعة، هناك أكثر من ستة مليارات من الناس، يموت منهم آلاف وآلاف في كلّ ساعة. نقوم باختيار أحدهم ممّن نستطيع أن نكون مُحبّين للغاية تجاهه. طفل في مهده، أو مُراهق صدمته سيارة للتو، شخص ما في أرض المعركة وقد اخترقَت الرصاصات جسده، أو والدة تضع مولودها، أو شخص يُقدم على الانتحار. ثمّ نتصوّر الشخص الذي نكن له أقصى قدر من الرحمة، نُرسل أنفسنا قُدماً في مخيلتنا إلى ذلك الشخص، ونرى أنفسنا بوصفنا مُحبّين على نحو غير محدود. بطريقة ما، نحن الآن وحيدون أكثر، ولكنّنا لسنا وحيدين أكثر من أيّ وقت مضى، لأنّنا نستطيع التعبير كلياً عن كلّ الرقة والحُبّ التي قُمنا بكبتها خلال حياتنا بأكملها. هذه فرصتنا الآن لإرسالها قُدماً كي تكون مع ذلك الشخص.

نُفكّر في حرقة وخوف بكثير من الناس. ثمّ نذهب إليهم ونبدأ في علاجهم من خلال تصوّر أنفسنا نحتضنهم بين ذراعينا، ونصبّ فيهم الحُبّ من خلال قلوبنا. إنَّ ذلك ينبع حقاً من كيان عالٍ يشع نوره عبر القلب، ثمّ يغمر الشخص به، ثمَّ نبدأ في رؤية خوفهم يتلاشى. عندما يموت الكثير من الناس، مهما كان فهمهم من قبل، سوف نُلاحظ أنَّهم يدخلون في حالات عميقة من السكينة، كما لو أنَّ تلك الرحمة الآتية من كائنات سامية في العالم تصل إليهم في أشد لحظات حاجتهم إليها. عندما يقول الشخص: «آه يا إلهي، ساعدني»، ولأنَّ هذه إرادة كونية حرة، يستطيع حينها فتح الباب لهذه الرحمة التي يُشعّ نورها من خلالِ الآخرين ومن خلالنا الآن. إنَّنا الآن في صفّهم، نرعاهم ونُعالجهم بكلّ طريقة مُمكنة. نصل إليهم ومن ثمّ نرفعهم خارج جسدهم. إنَّهم في أمان، وهم في بيتهم، وهناك مَن يهتمّ بهم، وهم محبوبون للغاية من قبل الإله، إذ يبدؤون في اختبار التجربة الداخلية للحقيقة. نضع أنفسنا الشخصية جانباً لأنَّه لا حاجة لنا بها هناك. ما من حاجة للشخصية، أي ما تُحبّه وتكرهه، ما تنفر منه وما تنجذب إليه. فقط كُن تلك الطاقة التي تتدفّق عبر القلب.

من خلال استعدادنا، تتدفّق تلك الطاقة الشافية منا إلى كيان الشخص الآخر، ونرى التحوّل نُصب أعيننا بكلّ ما تعنيه الكلمة. نرى الخوف يُغادر عينيه، ونرى التوتر المؤلم يُغادر جسده. نبدأ في اختبار حقيقة أنَّ الألم يُغادر جسده، ودخوله في حالة السلام اللانهائي نفسها، محاطاً بطاقة الحياة والحُبّ. إنه يشعر بالكمال والكُليّة والشفاء، وما من خوف ولا انفصال، ولا شعور بالذنب ولا القلق. لقد تمّ رفع كلينا خارج الجسد سوياً.

مررتُ أنا نفسي بتجربة مماثلة في وقت مضى عندما قطعتُ إصبعي عن غير قصد بمنشار دائري. في البداية كانت هناك الصدمة، ولكن في

تلك الصدمة، كان هناك فجأة صوت أشبه بصوت الجوقة في ذهني. كان الأمر كما لو أنّني كنتُ مُحاطاً بقوى ملائكية استمرّت وهي تُنشد لي كأنّني نسيتُ ذلك: «أنت لستَ جسداً، أنت حرٌ تماماً، أنت لستَ جسداً، أنت حرٌ تماما». استمرّت هذه الترنيمة طوال الطريق إلى المشفى.

في المشفى، اضطررتُ لإجراء عملية بتر. لم أكن أستطيع أن أخذ أيّ نوعٍ من المُخدّر أو المُسكّن، ولذلك كان لا بُدّ من إجراء الجراحة دون أيٍّ منهما. كان الجراح مُتخوّفاً بعض الشيء حيال الأمر، لكنّني قلت له: «حسناً، أعرف طريقة للتعامل مع الأمر. باشر عملك فوراً». هكذا استلقيتُ وبدأتُ الاستسلام بعمق، ولم أقاوم الألم، أو أطلق عليه تسمية. كان استسلام الإرادة الشخصية، وعندما استسلمتُ، مررتُ بتلك التجربة العميقة ذاتها، كما لو أنّني انتشلتُ من قبل قوى ملائكية، ورُفعتُ خارج الجسد بلطف ورقة شديدين إلى درجة أنّ الريشة قد تبدو خشنة بالمقارنة معي. على الرغم من أنّ الجسد كان هناك، إلا أنّني لم أعُد أختبره، بل بدلاً من ذلك، ذهبتُ في حالة من السلام العميق واللانهائي، وكان هناك فرح وسعادة داخلين لا نهائيين لا يُمكن وصفهما. أذكر أنّني في ذهني كنتُ أنظر إلى الإبهام أو ما يُمثله على صعيد مُختلف، وشعرتُ بالسعادة إزاء إزالته لأنه يرمز إلى شيء تمنّيتُ التخلّص منه. ما كان يُمكن أن يكون تجربة مؤلمة على نحو لا يُطاق غدا نشوة بدلاً من ذلك، وكانت هناك معرفة رائعة محاطة بسلام لا نهائي. كنتُ محمياً على نحو لا نهائي بحُبّ الكون والإله، وتألق الألوهية.

عندما ننظر إلى تجربة الموت، نجد أنّها استسلام وتخلٍّ. إنّها استعداد لفتح قلوبنا كي يملؤها الحُبّ تجاه الآخرين. إذا كنّا نتفكر في الموت، وكنا نفعل الأشياء التي أتحدّث عنها، في الصباح عندما نستيقظ، نقول للإله: «أنا أرسل وعيي إلى أولئك الذين يموتون، وأبعث حُبّي

واستعدادي لأن أكون واحداً معهم». كما لو أنَّ قوى الكون تستخدم حينذاك قوة وعينا وتحملها حرفياً إلى ذلك الشخص. في البداية سوف يبدو الأمر كما لو كان خيالنا، وكما لو أنّه شيء نفعله، ولكن بعد أن نفعل هذا عدة مرات، سوف نُدرك فجأة أنّنا لم نعُد نفعل هذا، وبدلاً من ذلك، نقول أجل لتنفيذه من خلالنا، ولأنّه تمّ من خلالنا، ندخل في حالة من الفرح والنشوة.

إنَّ حقيقة أنَّ جسدنا المادي يُغادرنا لم تعُد مهمة. لقد كنتُ في هذه الحالات حيث شعرتُ حرفياً بطاقة الألوهية القادمة من خلالي، تتدفّق من منطقة القلب، وتذهب إلى الأشخاص الذين تعرّضوا إلى حادث سيارة. شعرتُ بهذه الطاقة العميقة تسري من خلالي ومن خلال القلب. إنَّ هذا الحسّ العميق بالطاقة المُحبّة تجاوز الذات الشخصية، وسار بي على الطريق السريع حوالي مسافة ميل أو ما يُقارب. عندما قدتُ حول المنعطف في الطريق السريع، تساءلتُ إلى أين كانت تلك الطاقة ماضية، فرأيتُ سيارة منقلبة رأساً على عقب، وقد كانت قد تحطّمَت للتو فيما كانت عجلاتها ما تزال تدور. كانت جروح الأشخاص داخل السيارة بليغة، وسمعتُهم يستغيثون بالإله. كنتُ كما الهوائي المتنقل يستعملني الإله كبرج هوائي كي أُرسل هذه الطاقة.

الغريب هو أنّه في اليوم نفسه، على بُعد حوالي خمسة أميال أسفل الطريق السريع، بدأ ذلك من جديد، وتدفّقَت من خلالي الطاقة القوية ذاتها. كانت الطاقة تُشعّ عفوياً أسفل الطريق أمامي، وعندما قدتُ حول المنعطف كان هناك حادث آخر، وكان هناك سيارة أُخرى انقلبَت للتو. هذه المرة كانت سيارة دورية مُتواجدة هناك، وعندما مررتُ من هناك بقيت هذه الطاقة تتدفّق من جهة الخلف نحو موقع الحادث واستمرّت كذلك عدة أميال، ثمّ تباطأت إلى أن وصلَت إلى

نهايتها كما لو أنَّ ذلك الشخص قد اتصل بحقل طاقة أكثر لانهائية. لقد حدث ذلك مراراً وتكراراً في مواقع وظروف مختلفة.

خلال هذه التجارب، نسيتُ أنّه كان لديّ جسد، و لم يعُد كونه حيّاً أم ميتاً أمراً ذا صلة، لأنَّ فرح تلك التجربة كان غامراً. هناك استعداد لأن تكون خادماً للإله، وتنسى النفس الشخصية، وبدلاً من ذلك يسمح المرء لوعيه وطاقته أن يتمّ استخدامهما من قِبل قوى ملائكية. إنَّ ذاتنا اللانهائية هي كلّ شيء، وهي متصلة مع العوالم الملائكية. عندما نعترف بتلك الحالة الملائكية داخلنا، وأنّنا نملك على صعيد شخصي القدرة على الانضمام إليها عبر استعدادنا لأن نقول نعم، ونسمح لأنفسنا بالاستسلام لتلك الطاقة، ونذهب إلى الأموات وإلى المحتضرين، نُدرك الآن أنه لا وجود لشيء يُسمّى موتاً أو وفاة فعلية.

من أجل ذلك، تحدّثنا عن التخلّي عن الجسد وإلقاء تحية الوداع عليه لأنَّ الحياة تمضي نحو الحياة، وهي لا تتوقّف. إن غادرت جسدنا، بالكاد سنُلاحظ ذلك لأنّنا مشغولون جداً بكوننا مع الآخرين، بحيث نكاد لا نُلاحظ أنَّ الجسد المادي لا زال موجوداً حتى. هناك ما وراء الجسد المادي تجارب مختلفة يصعب وصفها، ولذلك نحن نعدُّ أنفسنا من أجل تجربة من الجمال والسلام الرائعين.

# الملحقات

أ: خريطة مقياس الوعي

ب: كيف نقوم بمعايرة مستويات الوعي

ج: عن الكاتب

# الملحق أ
# خريطة مقياس الوعي

| النظرة للإله | النظرة للحياة | المستوى | | المقياس | المشاعر | العملية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الذات | كائنة | تنوير | ⇧ | 1000-700 | تفوق الوصف | وعي خالص |
| كل شيء | مثالية | سلام | ⇧ | 600 | نعمة وبركة | تنوير |
| واحد | كاملة | فرح | ⇧ | 540 | سكينة | تحول |
| محب | كريمة | حب | ⇧ | 500 | إجلال | رؤيا |
| حكيم | هادفة | عقل | ⇧ | 400 | إدراك | استخلاص |
| رحيم | متناغمة | قبول | ⇧ | 350 | تسامح | تجاوز |
| ملهم | واعدة | استعداد | ⇧ | 310 | تفاؤل | عزيمة |
| قادر | مُرضية | حياد | ⇧ | 250 | ثقة | تحرير |
| غفور | ممكنة | شجاعة | ⇕ | 200 | إثبات | تقوية |
| غير مكترث | متطلبة | فخر | ⇩ | 175 | استحقار | انتفاخ |

| ثاري | معادية | غضب | ⇓ | 150 | كره | عدائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| منكر | مخيبة للآمال | رغبة | ⇓ | 125 | تعطش | استعباد |
| عقابي | مفزعة | خوف | ⇓ | 100 | قلق | انسحاب |
| مهمل | مأساوية | أسى | ⇓ | 75 | ندم | جزع |
| مُدين | مستحيلة | لامبالاة | ⇓ | 50 | قنوط | تنازل |
| منتقم | فاسدة | شعور بالذنب | ⇓ | 30 | لوم | إهلاك |
| مزدر | تعيسة | عار | ⇓ | 20 | خزي | إقصاء |

# الملحق ب
# كيف نقوم بمعايرة مستويات الوعي
# معلومات عامة

إنَّ حقل طاقة الوعي لا نهائي من حيث البُعد. ترتبط مستويات معينة بالوعي الإنساني وتتمّ معايرتها من 1 إلى 1000. «راجع ملحق أ: خريطة مقياس الوعي». إنّ حقول الطاقة هذه تعكس الوعي الإنساني وتُهيمن عليه.

إنَّ كلّ ما في الكون يُشعّ تردداً معيناً، أو حقل طاقة دقيق يبقى في حقل الوعي على نحو دائم. بالتالي، فإنَّ كلّ شخص أو كائن سبق له أن عاش وكلّ شيء عنه، بما في ذلك أيّ حدث، فكرة، فعل، شعور، موقف، يتمّ تسجيله إلى الأبد، ويُمكن أن يتمّ استرجاعه في أيّ وقت في الحاضر أو المستقبل.

### التقنية

إنَّ الاستجابة لاختبار العضلات هو ببساطة استجابة «نعم» أو «ليس نعم: لا» لحافز معين. يتمّ ذلك عادة بأن يمدّ الشخص موضوع الدراسة ذراعه ويقوم المُختبر الفاحص بالضغط على معصم الذراع الممدودة إلى الأسفل، باستعمال أصبعين وضغط خفيف. عادة ما يكون الشخص موضوع الدراسة يُمسك مادة ما ليتمّ اختبارها على ضفيرته الشمسية باليد الأخرى. يقول المُختبر الفاحص للشخص موضوع الاختبار: «قاوم»، وإن كانت المادة التي يتمّ اختبارها نافعة له فسوف تكون

الذراع قوية. إن لم تكن نافعة أو كان لها تأثير ضار، تُصبح الذراع ضعيفة. تكون الاستجابة سريعة ومقتضبة.

**من الضروري الانتباه إلى أنّ النية يجب أن تتدرج، عند كلّ من المختبر الفاحص والشخص الذي اختبره، فوق 200 كي نحصل على استجابات دقيقة وصحيحة.**

لقد أثبتَت التجارب على مجموعات النقاش على الإنترنت أنَّ العديد من الطلاب يحصلون على نتائج غير دقيقة. تُبيّن أبحاث متقدمة أنّه عند تدرج 200 لا يزال هناك احتمال خطأ بنسبة ثلاثين في المئة. بالإضافة إلى ذلك فإنَّ أقل من اثني عشر في المئة من الطلاب لديهم دقة ثابتة، والسبب يعود عموماً إلى الظروف التي تُساهم في تكوين المواقف المتبناة لا شعورياً «جيفري وكوليير 2007». إنَّ ارتفاع مستويات الوعي لدى فريق الاختبار، يجعل النتائج أكثر دقة. إنَّ السلوك الأفضل من أجل اللاتحيُّز السريري يكون بطرح عبارة مسبوقة ببادئة «باسم المصلحة العليا، التدرج الحقيقي. فوق 100، فوق 200، إلخ». إنَّ جعل «في المصلحة العليا» ضمن السياق يزيد من الدقة، لأنّها تسمو على المصالح والدوافع الشخصية ذات المنفعة الذاتية.

في مدة عدة سنوات، كان يُعتقد أنَّ الاختبار هو استجابة محلية من نظام الطاقة في الجسد المعالج بالوخز بالإبر أو من جهاز المناعة. كشفَت البحوث لاحقاً أنّ الاستجابة ليست استجابة محلية للجسم على الإطلاق، وإنّما هي استجابة عامة من الوعي نفسه تجاه طاقة مادة ما أو عبارة ما. إنَّ تلك التي تكون صحيحة أو نافعة أو داعمة للحياة تُعطي استجابة إيجابية تنبع من الحقل اللاشخصي للوعي، الأمر الحاضر في كلّ مَن هو على قيد الحياة. تتم الإشارة إلى هذه الاستجابة الإيجابية من خلال قوة عضلات الجسم. هناك أيضاً استجابة حدقية مرتبطة بذلك

إذ تتمدد العينان مع الزيف وتنقبض مع الحقيقة، بالإضافة إلى تبدل في وظيفة الدماغ كما كشف التصوير المغناطيسي. «كي يكون الأمر مريحاً فإنَّ العضلة الدالية عادة ما تكون الأفضل استعمالاً كمؤشر، ولكن من المُمكن استخدام أيِّ عضلة أُخرى».

**قبل أن يتمّ طرح سؤال «على شكل تأكيد» من الضروري الحصول على «إذن»، ألا وهو القول «لديّ الإذن في سؤالك عمّا أتبناه في الذهن» «نعم/لا»، أو «إنَّ هذه المعايرة تخدم المصلحة العليا».**

إن كانت عبارة ما زائفة، أو كانت مادة ما مؤذية، فإنَّ العضلات تضعف بسرعة في استجابة للأمر «قاوم». هذا يُشير إلى أنَّ المُحرّض سلبي أو زائف أو مُعادٍ للحياة، أو أنَّ الجواب هو «لا». تكون الاستجابة سريعة ومختصرةً من حيث المدة. سوف يتعافى الجسد بسرعة بعدها ويعود إلى التوتر العضلي الطبيعي.

هناك ثلاث طرق للقيام بالاختبار. تتطلّب الطريقة التي يتمّ استخدامها في البحث وعلى نحو عام كذلك شخصين: المختبر الفاحص والشخص موضوع الاختبار، يُفضّل وجود أجواء هادئة دون موسيقى في الخلفية. يُغمض الشخص موضوع الاختبار عينيه. **ينبغي على المختبر الفاحص صياغة «السؤال» الذي يُطرح على شكل تأكيد.** من الممكن أن تتمّ الإجابة على العبارة بـ «نعم» أو «لا» بواسطة استجابة العضلة. على سبيل المثال، الشكل غير الصحيح يكون بسؤال «هل هذا حصان يتمتع بالصحة؟»، أما الشكل الصحيح فهو صياغة العبارة: «هذا الحصان يتمتع بالصحة»، أو عكسها «هذا الحصان مريض».

بعد طرح هذه العبارة، يقول المختبر الفاحص للشخص موضوع الاختبار الذي يمدّ ذراعه موازية للأرضية «قاوم». يضغط المختبر الفاحص بإصبعيه إلى الأسفل بسرعة على معصم الذراع الممدودة بقوة

متوسطة. إمّا أن تبقى ذراع الشخص موضوع الاختبار قوية ممّا يُشير إلى «نعم»، أو أنّها تضعف، مُشيرة إلى «ليس نعم» أو «لا»، وتكون الاستجابة قصيرة وفورية.

الأسلوب الثاني هو أسلوب «الحلقة O»، والذي يُمكن القيام به مُنفرداً. يتمّ ضمّ الإبهام والوسطى لذاتِ اليد بقوة على شكل O، ويتمّ استخدام الإصبع السبابة لليد الأُخرى لمحاولة فكهما عن بعضهما. ثمّة فارق ملحوظ في القوة بين استجابة «نعم» واستجابة «لا». «روس 2001».

الأسلوب الثالث هو الأبسط، ولكن يحتاج إلى بعض المُمارسة مثل الآخرَين. ببساطة قُم برفع غرض ثقيل كقاموس كبير، أو ببساطة زوج من الطوب، من على طاولة في ارتفاع الخصر. أبقِ في الذهن صورة أو عبارة حقيقية كي يتمّ معايرتها ثمّ ارفَع. ثمّ من أجل المقارنة، أبقِ في ذهنك ذاك المعروف عنه أنّه مزيف. لاحظ سهولة رفع الحمل عندما يتمّ الاحتفاظ بالحقيقة في الذهن، والجهد الأكبر المتطلب لرفع الحمل عندما تكون المسألة زائفة «غير حقيقية». من الممكن التحقق من صحة النتائج باستخدام الأسلوبين الآخرين.

### مُعايرة المستويات المحددة

إنَّ النقطة الحاسمة بين الإيجابي والسلبي، وبين الحقيقي والمزيف، أو بين ذاك الذي هو بناء وذاك الذي هو مُدمّر، موجودة عند المستوى المتدرج عند 200 «راجع خريطة الوعي في ملحق أ». إنَّ كلَّ ما هو فوق 200 أو ما هو حقيقي، يجعل الشخص موضوع الدراسة أقوى، بينما كلُّ ما هو أسفل 200، أو ما هو مزيف، يجعل الذراع ضعيفة.

من الممكن اختبار أيّ شيء ماضياً كان أم حاضراً، بما في ذلك

الصور، العبارات، الأحداث التاريخية، أو الشخصيات. لكنَّها فقط في حاجة لأن يُعبِّر عنها بالألفاظ.

## المعايرة العددية

مثال: «تعاليم رامانا ماهارشي تتدرج فوق 700»، «نعم/لا»، أو «هتلر تدرج فوق 200»، «نعم/لا».

«عندما كان في العشرينيات من عمره»، «نعم/لا، «في الثلاثينات»»، «نعم/لا»، «في الأربعينات» «نعم/لا»، «في فترة وفاته»، «نعم/لا».

## تطبيقات

من غير الممكن استخدام اختبار العضلات للتنبؤ بالمستقبل، وإلا فلن يكون هناك حدود لما يُمكن السؤال عنه. ليس للوعي حدود لا في الزمان ولا المكان، ومع هذا رُبّما لا يتمّ منح الإذن بذلك. إنَّ جميع الأحداث التاريخية الحالية متاحة للاستجواب. تكون الإجابات غير شخصية، كما أنَّها لا تعتمد على أنظمة الاعتقاد لأيّ من المختبر الفاحص أو الشخص موضوع الاختبار. على سبيل المثال، إنَّ المادة الأساسية في الخلايا protoplasm تتراجع نتيجة الحافز السامّ فينزف الجسد. هذه هي مواصفات مواد الاختبار، وهي لاشخصية. في الواقع لا يعرف الوعي إلا الحقيقة لأنّ الحقيقة وحدها تملك وجوداً فعلياً. إنَّه لا يستجيب إلى الزيف لأنَّ الزيف لا يملك وجوداً في الواقع، كما أنَّه لن يستجيب كذلك على نحو دقيق للأسئلة الأنانية وغير الكاملة أو غير الصادقة.

من أجل وصف الأمر بدقة، فإنَّ استجابة الاختبار اما أن تكون استجابة «تشغيل»، أو مُجرّد «لا تشغيل». كما المفتاح الكهربائي، نقول إنَّ الكهرباء في وضع تشغيل، وعندما نستعمل مصطلح «مطفأة» فهذا يعني أنَّها ليست موجودة وحسب. في الواقع، لا وجود لشيء

يُسمّى «عدم تشغيل». إنّها عبارة ماكرة، ولكن حاسمة من أجل فهم طبيعة الوعي. إنَّ الوعي قادر على تمييز الحقيقة فقط، بينما يفشل في الاستجابة للزيف. بالمثل، لا تعكس المرآة صورة إلا إن كان هناك شيء تعكسه. إن لم يكن الشيء موجوداً فلا انعكاس على المرآة.

## كيف نقوم بمُعايرة مستوى ما

إنَّ المستويات المُعايرة مرتبطة بمقياس مرجعي محدد. كي نصل إلى الأرقام ذاتها الموجودة على المقياس الذي في الملحق (أ) لا بُدَّ من الإشارة إلى الجدول، أو من خلال عبارة مثل «على مقياس الوعي الإنساني من 1 إلى 1000، حيث يشير 600 إلى التنوير، هذا الأمر بتعاير عند رقم كذا»، أو عبارة «على مقياس الوعي حيث 200 هو مستوى الحقيقة و500 هو مستوى الحُبّ، فإنَّ هذه العبارة تتدرج فوق «رقم كذا».

## معلومات عامة

يُريد الناس عموماً أن يُميّزوا الحقيقة من الزيف، ولذلك، يجب أن تُصاغ العبارة على نحو شديد التحديد. تجنَّب استعمال مصطلحات عامة من قبيل وظيفة «جيدة» نتقدّم لها، فكلمة «جيد» من أيّ ناحية؟ جدول الرواتب؟ شروط العمل؟ فرص الترقية؟ نزاهة ربّ العمل؟

## الخبرة

إنَّ الألفة مع الاختبار تجلب خبرة متصاعدة. يبدأ طرح الأسئلة «الصحيحة» في التدفّق بسلاسة، وتكاد تكون دقيقة على نحو خارق للطبيعة تقريباً. إذا عمل المختبر الفاحص والشخص موضوع الدراسة ذاتهما سوياً فترة من الزمن، فإنَّ أحدهما أو كلاهما سوف يقوم بتطوير ما يُمكن أن يُصبح دقة مذهلة، وقدرة على إبراز الأسئلة المحددة التي ينبغي طرحها، حتى لو كان موضوعاً غير معروف بالنسبة إلى أيّ منهما. على سبيل المثال، أضاع المختبر الفاحص شيئاً ما ويبدأ في القول: «تركتُه في

مكتبي»، «الإجابة: لا»، «تركتُه في السيارة»، «الجواب: لا»، فجأة، يكاد الشخص موضوع الاختبار «يرى» الشيء ويقول: «اسألني عن الجانب الخلفي من باب الحمام»، فيسأل المختبر الفاحص: «إنَّ الشيء معلق على الجانب الخلفي من باب الحمام» «الإجابة: نعم». في هذه الحالة العملية، لم يكن الشخص موضوع الاختبار على علم حتى أنَّ المختبر الفاحص قد توقّف في محطة الوقود، وترك سترته في غرفة الحمام التابعة لمحطة الوقود.

يُمكن الحصول على أيّ معلومة حول أيّ شيء في أيّ مكان في الوقت أو المكان الحاليين أو الماضيين، اعتماداً على تلقي إذن مسبق. «أحياناً يتلقى المرء «كلا» لأسباب كارمية أو أسباب أُخرى غير معروفة»، من الممكن التأكّد من الدقة من خلال المراجعة. بالنسبة إلى أي شخص يتعلّم هذا الأسلوب، تتوفّر المعلومات لحظة بلحظة أكبر ممّا يُمكن أن تسعه جميع أجهزة الحاسوب ومكتبات العالم. من أجل ذلك، من الواضح أنَّ الاحتمالات غير محدودة، وأنّ الإمكانيات تقطع الأنفاس.

### القيود

لا يكون الاختبار دقيقاً ما لم يكن الأشخاص موضوع الاختبار أنفسهم يتدرّجون فوق 200، وما لم تكن النية في استخدام الاختبار نزيهة وتتدرج كذلك فوق 200. إنَّ المتطلبات هي الموضوعية وعدم التعلّق والانسجام مع الحقيقة أكثر من الرأي الشخصي. بالتالي، فإنَّ محاولة «تسجيل نقطة» تنفي الدقة. أحياناً يكون الزوجان، ولأسباب ليست معروفة بعد، غير قادرين على الاستفادة من بعضهما كموضوع اختبار، وربّما يتوجّب عليهما أن يجدا شخصاً ثالثاً كي يكون شريكاً في الاختبار.

إنَّ الشخص موضوع الاختبار المناسب هو الشخص الذي تُصبح ذراعه قوية عندما نتصوّر في الذهن شيئاً محبوباً أو شخصاً محبوباً، وتضعف عندما نتصوّر في الذهن ذاك الذي هو سلبي «الخوف، الكراهية، الشعور بالذنب، وغيرها» «مثلاً: وينستون تشرشل يجعل المرء قوياً، وبن لادن يجعله ضعيفاً».

بين حين وآخر، يُعطي الشخص موضوع الاختبار المناسب استجابات متناقضة. يتمُ التخلّص من هذا عادة من خلال «الخبطة الزعترية»: «بقبضة اليد ووضع الإبهام ثلاث مرات فوق العظمة العليا لعظمة الصدر نبتسم ونقول «هاهاها» ومع كلّ ضربة خفيفة نتصوّر ذهنياً شخصاً أو شيئاً نُحبّه». إنَّ اختلال التوازن المؤقت سوف ينجلي حينها.

قد يكون اختلال التوازن نتيجة الالتقاء مُؤخّراً بأشخاص سلبيين، أو الاستماع إلى موسيقى الروك الشديدة، أو مشاهدة برامج تلفزيونية عنيفة، أو لعب ألعاب فيديو عنيفة، وغير ذلك. تمتلك طاقة الموسيقى السلبية تأثيراً سلبياً على نظام طاقة الجسم يدوم لأكثر من نصف ساعة بعد انقطاعها. إنَّ الإعلانات التلفزيونية أو الخلفيات هي أيضاً مصدر شائع للطاقة السلبية.

كما نوّهنا سابقاً فإنَّ هذا الأسلوب للتمييز بين الحقيقة والزيف، والمستويات المتدرجة للحقيقة، يمتلك متطلبات صارمة. بسبب القيود، فإنَّ المستويات المتدرجة متوفرة كي تكون مرجعاً سهلاً في كتب سابقة وخصوصاً «الحقيقة في مقابل الزيف» Truth vs. Falsehood.

## شرح

إنَّ اختبار قوة العضلات مستقل عن الرأي أو المعتقد الشخصي، وهو استجابة غير شخصية لحقل الوعي، تماماً كما تكون المادة الأساسية

في الخلية غير شخصية في استجاباتها. من المُمكن التأكيد على هذا من خلال ملاحظة أنَّ استجابات الاختبار هي نفسها سواء تمَّ النطق بها، أو الاحتفاظ بها بصمت في الذهن. بالتالي، فإنَّ الشخص موضوع الاختبار لا يتأثر بالسؤال بما أنّه لا يعلم حتى ما هو. للتأكيد على هذا، قُم بالتدريب التالي:

يحتفظ المختبر الفاحص في ذهنه بصورة غير معروفة بالنسبة إلى الشخص موضوع الاختبار ويقول: «إنَّ الصورة التي أحتفظ بها في ذهني إيجابية» «أو «حقيقية»، أو تتدرج فوق 200». بعد التوجيهات، يقوم الشخص موضوع الاختبار بمقاومة الضغط المتجه نحو الأسفل على المعصم. إن كان المختبر الفاحص يحتفظ بفكرة إيجابية في الذهن «مثلاً «أبراهام لنكولن»، أو المسيح، أو الأم تيريزا»، فإنَّ ذراع الشخص موضوع الاختبار سوف تُصبح قوية. إن احتفظ المختبر الفاحص بعبارة مزيفة أو صورة سلبية في الذهن «مثلاً بن لادن، هتلر»، فإنَّ الذراع سوف تضعف. نظراً لأنَّ الشخص موضوع الاختبار لا يعلم ما الذي يحتفظ به المُختبر الفاحص في الذهن، فإنَّ النتائج غير متأثرة بالمعتقدات الشخصية.

## فقدان الأهلية

إنَّ كلاً من التشكيك تدرج 160، والسخرية، بالإضافة إلى الإلحاد، تتدرج تحت 200، لأنّها تعكس إصدار الحكم السلبي المُسبق. بالمقابل، فإنَّ السؤال الصادق يتطلّب ذهناً منفتحاً وصدقاً خالياً من الغرور الفكري. إنَّ الدراسات السلبية حول منهجية الاختبار تتدرّج جميعها تحت 200، عادة 160، وكذلك الأشخاص الذين يتحرّون أنفسهم.

حتى أنَّ ذلك الأساتذة المشهورين من المُمكن أن يتعايروا كذلك تحت 200، الأمر الذي يبدو مفاجئاً للشخص العادي، ولكنّ الدراسات

السلبية هي نتيجة الانحياز السلبي. وكمثال على ذلك، فإنَّ مشروع بحث «فرانسيس كريك» الذي قاد إلى اكتشاف نمط الشريطة الثنائية للحمض النووي تدرّج عند 440، بينما نموذج بحثه الأخير الذي كان معنياً بإثبات أنَّ الوعي ليس سوى ناتج للنشاط العصبوني، فقد تدرّج فقط عند 135، «كان ملحداً».

إنَّ فشل المُحققين الذين يتدرّجون «هم أنفسهم، أو بسبب مشروع البحث الخاطئ» تحت 200 «جميعهم يتدرجون عند 160 تقريباً»، يُؤكّد على حقيقة المنهجية التي يدعون عدم موافقتهم عليها. «يجب» أن يحصلوا على نتائج سلبية وهم يفعلون ذلك بالضبط، الأمر الذي يُثبت للمناقضة صحة الاختبار في تحرّي الفارق بين النزاهة وعدم النزاهة.

إنَّ أيّ اكتشاف جديد قد يقلب الطاولة، وسوف يتمّ النظر إليه كتهديد للوضع الراهن لأنظمة الاعتقاد السائدة. إنَّ بحوث الوعي تلك تُثبت صحة أنَّ الحقيقة الروحانية بطبيعة الحال، سوف تحثّ المقاومة، بما أنَّها في الواقع مواجهة مباشرة مع هيمنة الجوهر النرجسي للأنا في حدّ ذاتها، والذي هو متعجرف ومتعنت بالفطرة.

أسفل مستوى وعي 200، يكون الاستيعاب محدوداً بسبب هيمنة التفكير المُتدني، الذي يكون قادراً على إدراك الوقائع، ولكنّه مع ذلك غير قادر على فهم المقصود بمصطلح «حقيقة»، فهو يخلط بين الداخل والخارج، ولا يدري أنَّ تلك الحقيقة تمتلك متممات وظائفية مختلفة عن الزيف. بالإضافة إلى ذلك، فإنَّ الحقيقة حدسية، كما أثبت استعمال تحاليل الصوت، دراسة لغة الجسد، استجابة بؤبؤ العين، وتغيّرات التخطيط في كهربة الدماغ، وتقلّبات التنفّس وضغط الدم، وردود فعل الجلد الكهربية، والداوزنج، وحتى تقنية «هونا» لقياس المسافة التي

تشعها هالة الجسد. يملك بعض الناس تقنية بسيطة جداً تستخدم الجسم الواقف كبندول «يميل في اتجاه الأمام مع الحقيقة، وفي اتجاه الخلف مع الزيف».

انطلاقاً من سياق أكثر تقدماً، فإنَّ المبادئ التي تسود هي أنَّه من غير الممكن دحض الحقيقة من قبل الزيف أكثر ممَّا يُمكن دحض النور من قبل العتمة. إذ لا يخضع غير الخطي إلى قيود الخطي. إنَّ الحقيقة هي نموذج مختلف عن المنطق، وبالتالي فهي غير «قابلة للإثبات»، نظراً لأنَّ ذاك القابل للإثبات يتدرّج فقط عند 400. إنَّ أبحاث الوعي المنهجية تعمل عند مستوى 600، والذي يخضع إلى تدخّل الأبعاد الخطية وغير الخطية.

## المتناقضات

من المُمكن الحصول على مُعايرة متفاوتة مع الوقت، أو من قبل مُحققين مختلفين لعدة أسباب:

1- إنّ الأوضاع والأشخاص والسياسات والمواقف تتغيّر على مرّ الزمن.

2- يميل الناس إلى استخدام وسائل حسية مختلفة عندما يتبنون شيئاً ما في الذهن، مثلاً البصر، الحسّ، السمع، أو الشعور. من أجل ذلك، فإنَّ «أمك» ربما تكون كيف كان شكلها، كيف كان شعورك نحوها، كيف كان صوتها، وغير ذلك. أو قد تتمّ معايرة «هنري فورد» كوالد، أو صناعي، أو مساهم في تطوّر أمريكا، أو مُعادٍ للسامية، وغير ذلك.

3- تزيد المصداقية مع مستوى الوعي. «مستوى 400 فما فوق هو الأكثر صحة». يستطيع المرء أن يُحدد سياقاً ويلتزم بوسيلة سائدة. إنَّ الفريق ذاته والذي يستخدم التقنيات ذاتها سوف يحصل على نتائج ثابتة داخلياً. تتطوّر الخبرة بالممارسة، إلا أنه هناك بعض الناس الذين

يعجزون عن تبني موقف علمي غير مُتعلّق، وهم غير قادرين على أن يكونوا موضوعيين، وبالتالي لن تكون طريقة الاختبار دقيقة في حالتهم. إنَّ التفاني والنية تجاه الحقيقة يجب أن يمنحا الأولوية على الآراء الشخصية ومحاولة إثبات كونها «على حق».

**ملاحظة**

فيما تمّ اكتشاف أنَّ هذه التقنية لا تعمل مع الأشخاص الذين يتدرّجون أقل من مستوى 200، إلا أنّه تمّ الاكتشاف حديثاً جداً عن أنَّ هذه التقنية لا تُجدي إن كان الأشخاص الذين يقومون بهذا الاختبار ملحدين. رُبّما يكون هذا ببساطة ناتجاً عن حقيقة أنَّ الإلحاد يتدرج تحت مستوى 200، وإنَّ ذلك النفي للحقيقة أو الألوهية «العالمة بكل شيء» يُجرّد المنكر من الناحية الكارمية تماماً كما تنفي الكراهيةُ الحُبَّ.

كذلك تمّ الاكتشاف مُؤخّراً أنَّ القدرة على الدقة في اختبار تدرّج الوعي تزيد كلّما كان مستوى المختبر الفاحص أعلى. إنَّ الأشخاص الذين يتراوح معايرتهم عند 400 وما فوق يحصلون على نتائج اختبارات دقيقة وموثوقة أكثر «جيفري وكوليير 2007».

# الملحق ج
# عن الكاتب
# ملاحظات حول السيرة الذاتية

إنَّ د. هاوكينز مشهور عالمياً كمُدرّس وكاتب ومحاضر روحاني يتناول موضوع الحالات الروحانية المتقدمة، وبحوث الوعي وإدراك حضور الإله بوصفه الذات.

لقد تمّ الاعتراف على نطاق واسع بأعماله المنشورة بالإضافة إلى محاضراته المُسجّلة، باعتبارها فريدة من حيث أنَّ حالة متقدمة جداً من الإدراك الروحاني قد حدثَت لشخص ذي خلفية علمية وسريرية، وقد كان قادراً لاحقاً على صياغتها وشرحها بالألفاظ، وتفسير الظاهرة غير الاعتيادية بطريقة واضحة ومفهومة.

يتم وصف التحوّل من الحالة العادية لـلأنا في الذهن إلى إلغائها بسبب الحضور في ثلاثية: **القوة في مقابل الإكراه** 1995 Power vs. Force الذي حاز على ثناء الجميع بمن فيهم الأم تيريزا، عين الأنا 2001 The Eye of the I، وكتاب أنا: الواقع والذاتية 2003 I: Reality and Subjectivity، الذي تمّت ترجمته إلى اللغات الرئيسة في العالم. إنّ كتاب الحقيقة في مقابل الزيف: كيف تتبين الفارق 2005Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference، وكتاب الارتقاء بمستويات الوعي 2006 Transcending the Levels of

Consciousness، وكتاب اكتشاف حضور الإله: اللاثنائية التعبُّدية Discovery of the Presence of God: Devotional 2007 Nonduality، وكتاب الواقع والروحانية والإنسان المعاصر Spirituality and Modern Man،2008Reality ، تُواصل استكشاف تعبيرات الأنا والحدود المتجذرة وكيفية التسامي عليها.

كانت مجموعة الكتب الثلاثية قد سُبقت ببحث حول طبيعة الوعي تمّ نشره كأطروحة دكتوراه بعنوان: التحليل النوعي والكمّي ومعايرة مستويات الوعي الإنساني 1995، Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness والمتصل بمجالات تبدو متباينة من العلم والروحانية. لقد تمّ تحقيق ذلك من خلال الاكتشاف الرئيس لتقنية تُؤكّد ولأول مرة في تاريخ البشرية، على وسيلة تمييز الحقيقة من الزيف.

لقد تمّ الاعتراف بأهمية هذا العمل الابتدائي من خلال مراجعتها المؤيدة والمكثفة للغاية في مجلة الدماغ/التفكير، ومن خلال تقديمها لاحقاً في المؤتمر الدولي حول العلم والوعي. لقد تمّ تقديم العديد من المحاضرات من أجل منظمات متعددة، ومجموعات روحانية، ومجموعات كنسية، وراهبات ورهبان، محلياً وفي الدول الأجنبية، بما في ذلك منتدى أوكسفورد في «إنكلترا». يتمّ تعريف د. هاوكينز في الشرق الأقصى على أنّه «مُعلّم في الطريق إلى التنوير» Tae Ryoung Sun Kak Dosa.

في استجابة لملاحظاته بأنّ قدراً كبيراً من الحقيقة الروحانية قد تمّت إساءة فهمها عبر العصور نتيجة غياب التفسير، فقد قام د. هاوكينز بتقديم ندوات شهرية تُوفّر شروحاً مفصلة والتي هي أطول من أن يتمّ

وصفها في إطار كتاب. إنّ التسجيلات متوفرة وهي تنتهي بأسئلة وأجوبة، وبالتالي تُوفّر توضيحاً إضافياً.

إنَّ المخطط الكليّ لهذا العمل والذي يمتدّ عمراً هو عبارة عن إعادة صياغة للتجربة الإنسانية فيما يتعلّق بتطوّر الوعي، ودمج فهم كلٍ من التفكير والروح بوصفهما تعبيرات عن الألوهية الفطرية، والتي هي المصدر المُستمرّ للحياة والوجود. يتميّز هذا الإهداء بعبارة «المجد للإله في العلا!»، والتي تبتدأ بها وتُختم أعماله.

## مُلخّص السيرة الذاتية

لقد مارس د. هاوكينز الطبّ النفسي منذ عام 1952، وهو عضو في الجمعية الأمريكية للطبّ النفسي، والعديد من المنظمات المهنية الأخرى. لقد تضمّن جدول ظهوره على التلفزيون الوطني الساعة الإخبارية «ماكنيل/ليهير»، برنامج «باربرا ولترز»، برنامج «عرض اليوم»، الوثائقيات العلمية والعديد غيرها. كما تمّت استضافته أيضاً من قبل الإعلامية «أوبرا وينفري».

إنه مُؤلّف لعدد كبير من إصدارات الكتب العلمية والروحانية، والأقراص الليزرية المضغوطة الصوتية والمرئية، وسلسلة من المحاضرات. شاركه الكاتب الفائز بجائزة نوبل «لينوس بولينغ» تأليف كتابه المميز «الطبّ النفسي المُقوّم للجزيئات» Orthomolecular Psychiatry. كان د. هاوكينز مستشاراً عدة سنوات لدى أسقفيات وأبرشيات كاثوليكية، ومؤسسات رهبانية، وغيرها من المؤسسات الدينية.

قام د. هاوكينز بإلقاء المحاضرات على نطاق واسع، وحاضر في Westminster Abbey، وجامعات الأرجنتين، «نوتردام»، «ميتشيغن»، جامعة «فوردهام»، وجامعة «هارفرد»، ومنتدى أكسفورد في «إنكلترا». قام بإلقاء المحاضرة السنوية الوطنية في جامعة

«كاليفورنيا» كلية الطبّ في «سان فرانسيسكو». كما قدّم مشورات لحكومات أجنبية بخصوص السياسة الدولية، وكان مُفيداً في حلّ نزاعات مستمرة منذ زمن، وكانت تُعتبر تهديداً كبيراً للسلم العالمي.

تقديراً لإسهاماته في صالح البشرية حاز د. هاوكينز عام 1995 على وسام فرسان مستشفى القديس «يوحنا» في القدس، والذي تمّ تأسيسه عام 1077.

## ملاحظة حول السيرة الذاتية

فيما كانت الحقائق المقدمة في هذا الكتاب مُستقاة علمياً ومنظمة موضوعياً كما كلّ الحقائق، فقد تمّ اختبارها في المقام الأول شخصياً، من خلال سلسلة من الحالات المكثفة من الإدراك على مدى حياة طويلة بدءاً من عمر صغير جداً حيث تمّ إلهامه، ثمّ منحه توجيهاً لعملية الإدراك الذاتي الذي اتخذ في النهاية شكل هذه السلسة من الكتب.

في عمر الثالثة، حدث وعي كامل مفاجئ للوجود، وفهم غير لفظي كامل لمعنى «أنا أكون»، تبعه فوراً إدراك مخيف أنّ «أنا» كان من الممكن أن لا تكون في الوجود على الإطلاق. كان هذا يقظة لحظية من النسيان إلى الإدراك الواعي، وفي تلك اللحظة، وُلدت النفس الشخصية، ودخلتُ ثنائية «أكون» و»لا أكون» في إدراكي الشخصي.

خلال الطفولة والمراهقة المبكرة، بقي تناقض الوجود ومسألة حقيقة النفس همّاً متكرراً. كانت النفس الشخصية أحياناً تبدأ في التسلل والعودة إلى داخل الذات الأعظم غير الشخصية، وكان الخوف الابتدائي من عدم الوجود، والخوف الأساسي من عالم اللاشيء يعود.

في عام 1939، وكصبي توزيع صحف أمامه طريق من سبعة عشر ميلاً في ريف «ويسكنسون»، في ليلة من ليالي الشتاء، علقتُ على بعد أميال من البيت في حرارة عشرين تحت الصفر. وقعَت الدراجة على

الجليد ومزّقت الريح العاتية الصحف وطيّرتها خارج السلة المُعلّقة على المقود، وبعثرتها على الحقل المثلج المغطى بالجليد. كانت هناك دموع الإحباط والإنهاك، أمّا ثيابي فقد يبست من البرد، ومن أجل أن أبتعد عن الرياح اقتحمتُ الكومة الثلجية المرتفعة، وحفرتُ لي مكاناً وزحفتُ إلى داخله. سرعان ما توقّف الارتجاف، وكان هناك دفء لذيذ، ثمّ حالة من السلام تفوق كلّ وصف. كان هذا مصحوباً بانتشار النور، وحضور الحُبّ اللانهائي الذي لم يكن له بداية ولا نهاية، ولا يُمكن تمييزه عن جوهري الخاص بي. أصبح الجسد المادي وكلّ ما يحيط بي باهتاً فيما كان إدراكي منصهراً في هذه الحالة كُليّة الحضور والمستنيرة. أصبح الذهن صامتاً، وتوقّفت كلّ الأفكار. كان الحضور اللانهائي كل ما هو كائن وكل ما سيكون، وكان فوق الزمان والوصف.

بعد تلك اللازمانية الشاملة، كان هناك فجأة إدراك بأنّ أحدهم يهزّ ركبتي، ثمّ ظهر لي وجه أبي القلق. كان هناك مقاومة كبيرة تجاه العودة إلى الجسد وكلّ ما تستلزمه، ولكن بسبب حُبّ والدي ولهفته قامَت الروح بتغذية الجسد وإعادة تنشيطه. كان هناك رحمة تجاه خوفه من الموت، على الرغم من أنّه في الوقت نفسه، بدا مبدأ الموت غريباً.

لم يتمّ مناقشة التجربة الذاتية مع أيّ أحد بما أنّه لم يكن هناك سياق مُتوفّر أستطيع وصفها من خلاله. لم يكن شائعاً سماع التجارب الروحانية عدا تلك التي يتمّ روايتها من حيوات القديسين. إلا أنه بعد هذه التجربة بدأ الواقع المقبول للعالم يبدو مؤقتاً وحسب، وفقدَت التعاليم الدينية التقليدية أهميتها، وللمفارقة أصبحتُ مُلحداً بها. مُقارنة مع نور الألوهية الذي أنار الوجود بأكمله، بدا إله الدين التقليدي كئيباً بالفعل، وبالتالي حلّت الروحانية مكان الدين.

خلال الحرب العالمية الثانية، غالباً ما جلب أداء الواجب المحفوف

بالمخاطر في حقل الألغام، مواجهات قريبة من الموت، ولكن لم يكن ثمّة خوف منه، وبدا كما لو أنّ الموت فقد موثوقيته. بعد الحرب مفتوناً بتعقيدات التفكير والرغبة في دراسة علم النفس، شققتُ طريقي إلى كلية الطبّ. كان مُدرّب التحليل النفسي والأستاذ في جامعة «كولومبيا» ملحداً هو الآخر، وقد امتلك كلانا وجهة نظر كئيبة عن الدين. سار التحليل على ما يرام، وكذلك مهنتي، تبع ذلك النجاح.

مع ذلك، لم أستقرّ تماماً في حياتي المهنية. وقعتُ فريسة مرض متطور وخطير لم يستجب لأيّ من العلاجات المتاحة. في عمر الثامنة والثلاثين، كنت في ظروف شديدة البأس وعرفتُ أنّي على وشك الموت. لم أهتمّ إلى أمر الجسد، ولكنّ روحي كانت في حالة من اليأس والعذاب، وعندما اقتربَت اللحظة الأخيرة، لمَعت الفكرة في ذهني: «ماذا لو كان الإله موجودا؟»، وهكذا ناديتُه في دعائي: «إن كان هناك إله، فأنا أطلب منه أن يُساعدني الآن»، استسلمتُ للإله مهما كانت طبيعته، ثمّ غبتُ عن الوعي. عندما صحوتُ، حدث تحوّل هائل للغاية إلى درجة أنّني وقعتُ أسير الدهشة.

إنّ الشخص الذي كنتُ إيّاه لم يعُد موجوداً. لم يكن هناك الشخصية نفسها ولا الأنا، فقط حضور لانهائي ذو قوة لا محدودة و لم يكن هناك سواه. لقد حلّ هذ الحضور مكان ما كان «أنا»، أما الجسد وأفعاله فقد تحكّمت بها فقط الإرادة اللانهائية لهذا الحضور. كان العالم قد أنار بصفاء الوحدة اللانهائية التي عبرّت عن نفسها عندما كشفَت كلّ الأشياء عن جمالها وكمالها اللانهائيين.

مع مضي الأيام بقي هذا السكون مستمراً. لم يكن هناك إرادة شخصية، وتابع الجسد المادي شؤونه تحت توجيه إرادة هذا الحضور القوية على نحو لا نهائي، واللطيفة على نحو مميز في الوقت ذاته. في

تلك الحالة، لم يكُن هناك حاجة إلى التفكير بأيّ شيء. كانت كلّ الحقيقة ذاتية البرهان و لم يكن أيُّ سياق ضرورياً أو ممكناً حتى. في الوقت ذاته، شعر الجهاز العصبي المادي أنَّه مثقل إلى أقصى حد، كما لو أنَّه كان يحمل من الطاقة أكثر بكثير ممَّا كانت دوائره مصممة من أجله.

لم يكن من الممكن التصرّف على نحوٍ فعّالٍ في هذا العالم. اختفَت جميع الدوافع العادية، جنباً إلى جنبٍ مع كلِّ الخوف والقلق. لم يكن ثمّة شيء أسعى إليه، بالإضافة إلى أنَّ كلَّ شيء كان مثالياً. لم يكن هناك معنى للشهرة والنجاح والمال. حثني الأصدقاء على العودة إلى الممارسة السريرية، ولكنّ الدافع الطبيعي لفعل ذلك لم يكن موجوداً.

كانت هناك الآن القدرة على استيعاب الحقيقة الكامنة خلف الشخصيات، إذ يكمن مصدر المرض العاطفي وراء اعتقاد الناس أنَّهم كانوا هم شخصياتهم. بالتالي، كان الأمر كما لو أنَّ الممارسة السريرية استُأنفَت من تلقاء نفسها وأصبحَت واسعة في نهاية المطاف.

جاءني الناس من شتى أنحاء الولايات المتحدة. كان للعيادة ألفين من المرضى الخارجيين الأمر الذي تطلّب أكثر من خمسين معالجاً نفسياً، وموظفين آخرين، وجناح من خمسة وعشرين مكتباً، ومختبرات أبحاث، ومختبرات لتخطيط كهربائية الدماغ. كان هناك ألف مريض جديد كلَّ عام، بالإضافة إلى أنَّه كان لي ظهور في برامج المذياع والتلفاز كما سبق أن ذكرنا. في عام 1973، تمّ توثيق البحث السريري في صيغة الكتاب «الطبّ النفسي المقوم للجزيئات» Orthomolecular Psychiatry، وكان هذا العمل سابقاً لأوانه بعشر سنوات وأدى إلى خلق نوع من النشاط.

تحسّنت الحالة الكُليّة للجهاز العصبي ببطء، ثمَّ بدأت ظاهرة أُخرى. كان هناك حزمة لذيذة وحلوة من الطاقة تتدفّق باستمرار صعوداً عبر

الحبل الشوكي ووصولاً إلى الدماغ حيث خلقَت إحساساً مكثفاً بالسرور المستمرّ. حدث كلّ شيء في الحياة على نحو مُتزامن، متطوراً في انسجام تامّ، وكان المُعجز هو الموضع المشترك. إنَّ مصدر ما قد يدعوه العالم بالمعجزات كان هو الحضور، وليس النفس الشخصية. كان ما بقي وحسب من الأنا الشخصية، هو الشاهد على هذه الظاهرة. أما الأنا الأعلى، والتي هي أعمق من نفسي السابقة ومن أفكاري، فقد قررَت كلّ ما حدث.

إنَّ الحالات التي كانت حاضرة قد تمّ روايتها من قِبل آخرين عبر التاريخ، وأدّت إلى التحرّي في التعاليم الروحانية، بما في ذلك تعاليم «بوذا»، والحكماء المستنيرين مثل «هوانغ بو»، والمُعلّمين الأكثر معاصرة من أمثال «رامان ماهارشي»، «نيسارغاداتا ماهراجا». بالتالي تمّ تأكيد أنّ هذه الخبرات لم تكن فريدة من نوعها. بدَت «بهاغفاد جيتا» منطقية تماماً. في بعض الأحيان، حدثَت النشوة الروحانية ذاتها التي وصفها «شري راما كريشنا» والقديسين المسيحيون.

كان كلّ شيء وكلّ من في العالم مستنيراً وجميلاً على نحو رائع. أصبحَت جميع الكائنات الحية مُشعّة وعبّرت عن هذا الإشعاع من خلال السكون والروعة. كان من الجلي أنّ كلّ الجنس البشري مدفوع في الواقع من قِبل الحبّ الداخلي، ولكنّه ببساطة أصبح غير واع، كما لو أنّ مُعظم الحيوات يتمّ عيشها من قبل أناس نائمين لا يُوقظهم الإدراك لحقيقة مَن يكونون. بدا الناس حولي كما لو أنّهم نيام وجميلون على نحو لا يُصدق. كما لو أنّني واقع في حُبّ الجميع.

كان من الضروري الكفّ عن الممارسة المعتادة للتأمل ساعة في الصباح ومرة أُخرى قبل العشاء لأنّه سوف يُكثّف الهناء إلى درجة أنّه لم يعُد من الممكن أن أؤدي وظيفتي. كانت ستعود تجربة شبيهة بتلك

التي حدثَت في كومة الثلج عندما كنتُ طفلاً، ويُصبح من الصعب للغاية ترك تلك الحالة والعودة إلى العالم. كان الجمال الذي لا يصدق لجميع الأشياء يشع في كمالها، وحيث كان العالم يرى البشاعة، لم يكن هناك سوى الجمال الخالد. غمر هذا الحُبّ الروحاني الاستيعاب بأكمله وكلَّ الحدود التي بين هنا وهناك، أو بين حينذاك والآن، أو لنقل أنَّ الانفصال اختفى. خلال سنوات أمضيتُها في الصمت الداخلي زادَت قوة الحضور. لم تعُد الحياة أمراً شخصياً، ولم تعُد الإرادة الشخصية موجودة. لقد أصبحَت «الأنا» الشخصية أداة من أدوات الحضور اللانهائي، وراحَت تجول وتفعل ما كُتب لها. شعر الناس بسلام مميز في هالة ذلك الحضور. بحث المريدون عن إجابات، ولكن نظراً لأنَّه لم يعُد هناك شخص يُسمّى ديفيد، فقد كانوا يحصلون على المزيد من الإجابات من ذاتهم المتفردة، والتي لم تكن مختلفة عن ذاتي أنا. لقد شعّت من داخل كل شخص الذات نفسها من عينيه.

حدث أمرٌ معجز، مستعصٍ على الفهم العادي. لقد اختفَت الكثير من الأمراض المزمنة التي عانَى منها الجسم سنوات، وأصبحَت قوة البصر عادية على نحوٍ عفويّ، ولم يعُد هناك حاجة إلى النظارة التي لازمتني عمراً.

في بعض الأحيان، كانت طاقة هائلة على نحو رائع، تُشعّ فجأة من القلب في اتجاه مشهد مأساة ما. ذات مرة وأنا أقود سيارتي على الطريق السريع، بدأت هذه الطاقة الرائعة في النبض في صدري. عندما استدارَت السيارة حول المنعطف، كان هناك حادث سيارة، وكانت عجلات السيارة المنقلبة ما تزال تدور. عبرَت الطاقة بكثافة كبيرة إلى داخل راكبي تلك السيارة، ثمّ توقّفَت من تلقاء نفسها. في مرة أخرى، عندما كنتُ أسير في شوارع مدينة غريبة عني، بدأت الطاقة تتدفّق نحو أسفل الطريق الذي أمامي، وقادتني إلى مشهد عراك بين أفراد عصابة.

تراجع المتعاركون وبدأوا يضحكون ومن جديد، توقّفت الطاقة.

حدثَت لي تغييرات عميقة على صعيد الإدراك الحسي دون إنذار وفي ظروف غير ملائمة. فيما كنتُ أتناول طعام العشاء وحدي في «روثمان» في «لونغ آيلاند»، تكثّف الحضور فجأة إلى أن ذاب كل شيء وكلّ شخص كان سبق له أن بدا منفصلاً في التصوّر العادي، ذاب في كونية ووحدة خالدتين. في الصمت الذي لا تشوبه حركة، بات من الواضح أنّه ما من «أحداث» ولا «أشياء» وأنّه لا شيء «يحدث» حقاً، لأنّ الماضي والحاضر والمستقبل ما هي إلا نتاج من صنع الإدراك، حالها كذلك حال التوهم بأنّ «أنا» المنفصلة تخضع للموت والولادة. ما إن تلاشَت النفس المحدودة والمزيفة في الذات الكونية والتي هي أصلها، حتى كان هناك إحساس يفوق الوصف بأنّني عدتُ إلى البيت إلى حالة من السلام المطلق والراحة من كلّ المعاناة. وحده وهم الفردية هو أصل كلّ المعاناة. عندما يُدرك المرء أنّه هو الكون، وأنّه كامل وواحد مع الكلّ، إلى الأبد الذي لا يعرف نهاية، حينها لا مكان للمزيد من المعاناة.

جاءني مرضى من كلّ بلاد العالم، وكان بعضهم ميؤوساً منهم إلى أبعد حد. أتوا بشعين يتلوون وهم ملفوفون بشراشف رطبة من أجل نقلهم من المشافي البعيدة، آملين بعلاج لاضطراباتهم النفسية المتقدّمة وأمراضهم الذهنية الخطيرة غير القابلة للشفاء. كان بعضهم جامداً، وكان بعضهم صامتاً سنوات، ولكن في داخل كلّ مريض، وراء المظهر المُعاق، كان هناك الجوهر المتألق للحُبّ والجمال، وربّما خفي جداً على الرؤية العادية أنّه هو أو هي قد أصبح غير محبوب على الإطلاق من قِبل هذا العالم.

في أحد الأيام تمّ إحضار مريضة مشلولة وبكماء إلى المستشفى وهي ترتدي سترة خاصة بالمرضى النفسيين. كانت تُعاني من اختلال عصبي

شديد و لم تكن قادرة على الوقوف. راحَت ترتجف على الأرضية، وأصابتها تشنجات، وشخصَت عيناها إلى أعلى رأسها. كان شعرها قد تشابك، وقد مزّقَت كلَّ ثيابها، وراحت تُصدر أصواتاً من حلقها. كانت عائلتها ثرية نوعاً ما، ونتيجة لذلك تمّ عرض حالتها على مدى سنوات على أطباء وأخصائيين مشهورين لا حصر لهم من جميع أنحاء العالم، وتمّ تجريب كلّ أنواع العلاج عليها، وتمّ اعتبارها حالة ميؤوساً منها من قِبل العاملين في مهنة الطبّ.

ظهر سؤال مختصر غير منطوق: «ما الذي تُريد أن يُفعل بها يا إلهي؟»، ثمّ جاءني الإدراك أنّها فقط كانت تحتاج إلى أن تكون محبوبة، هذا كلُّ ما في الأمر. أشرقَت النفس الداخلية من خلال عينيها واتصلَت **الذات** بذلك الجوهر المُحبّ. في تلك اللحظة تعافَت من خلال اعترافها هي بحقيقة مَن تكون، أما ما حدث لذهنها وجسمها فليس أمراً ذا بال.

لقد حدث هذا من حيث الجوهر، مع عدد لا يُحصى من المرضى. بعضهم تعافى في عيون العالم وبعضهم لا، ولكن لم يعُد مُهمّاً عند المريض إن تبع ذلك شفاء سريري. لقد انتهى حزنهم الداخلي، وعندما شعروا أنّهم محبوبون وفي سلام من الداخل، توقّف ألمهم. من غير المُمكن تفسير هذه الظاهرة إلا من خلال القول إنَّ رحمة الحضور أعادَت صياغة واقع كلّ مريض من المرضى، بحيث أنّه اختبر الشفاء على مستوى يسمو على العالم ومظاهره. لقد قادنا سلام الذات الداخلي إلى مستوى يسمو على الزمان والهوية.

كان من الواضح أنَّ كلَّ الألم والمعاناة ينبعان فقط من الأنا وليس من الإله. لقد تمّ إيصال هذه الحقيقة بصمت إلى أذهان المرضى. كان هذا عقبة ذهنية لدى مريض مشلول أبكم آخر، والذي لم يتكلّم منذ سنوات، إذ قالت له **الذات** من خلال التفكير: «أنت تلوم الإله على

ما فعلَته الأنا بلك»، قفز من على الأرض وبدأ يتحدث، ممَّا أثار صدمة الممرضات اللاتي شهدنَ الحادثة.

أصبح العمل متعباً وشاقاً على نحو متزايد وغامراً في نهاية المطاف. تجمّع المرضى في انتظار افتتاح المزيد من الأسرة على الرغم من أنَ المشفى كانت قد بنَت جناحاً إضافياً لاستقبالهم. كان من المُحبِط جداً أن يتمّ التصدي للمعاناة الإنسانية لدى مريض واحد فقط في كلٍّ مرة. كان الأمر أشبه بإفراغ مياه البحر، وبدا أنّه لا بُدّ أن يكون هناك طريقة أُخرى لمعالجة الأسباب التي أدَّت إلى الشعور بالانزعاج الشائع والتدفّق الذي لا نهاية له من الضيق الروحاني والمعاناة الإنسانية.

قاد هذا إلى دراسة الاستجابة النفسية «اختبار العضلات» على حوافز متنوعة، الأمر الذي كشف عن اكتشاف مذهل. لقد كانت «الثقب» بين كونين والوسيط بين بعدين، وهما العالم المادي وعالم التفكير والروح. في عالم مليء بالنيام التائهين عن مصدرهم، كان هذا أداة للشفاء، وتأكيداً يراه الجميع الذين ضيّعوا الصلة مع الحقيقة الأسمى. قاد هذا إلى اختبار كلّ مادة وكلّ فكرة ومبدأ تخطر في البال. تمّت مساعدة المسعى من قِبل طلابي ومُساعديّ في البحوث، ثمّ حدث اكتشاف هام: في الوقت الذي ضعُفَ جميع الأشخاص موضوع الاختبار عند الحافز السلبي كأضواء الفلورسنت والمبيدات الحشرية والمحليات الصناعية، إلا أنّ الطلاب ذوي الانضباط الروحاني والذين قاموا بتطوير مستويات إدراكهم لم يضعفوا بقدر الأناس العاديين. قام شيءٌ مُهمّ وقاطع بإحداث تحوّل في وعيهم. لقد حدث هذا على ما يبدو عندما أدركوا أنّهم لم يكونوا تحت رحمة العالم، وإنّهم يتأثرون فقط بما تُؤمن به أذهانهم. قد يكون الهدف من عملية التقدّم نحو التنوير في حدّ ذاتها هو زيادة قدرة الإنسان على مقاومة تقلّبات الوجود بما فيها المرض.

كان لدى الذات القدرةَ على تغيير الأشياء في العالم بمُجرّد تصوّرها، إنّ الحُبّ غيّر العالمَ في كلّ مرة حلّ فيها مكان اللاحُبّ. من الممكن أن يتمّ تغيير مخطط الحضارة بعمق من خلال تركيز قوة الحُبّ هذه على نقطة محددة بعينها، وكلّما حدث هذا كشف لنا التاريخ عن سبل جديدة.

بدا الآن أنّ هذه الرؤية الهامة لا يُمكن إيصالها وحسب إلى العالم، بل يُمكن إظهارها بوضوح وعلى نحو لا يقبل الجدل. يبدو أنّ المأساة العظيمة للحياة الإنسانية طالما كانت في سهولة انخداع النفس وبقوة، لقد كان الشقاق والفتنة نتيجتين حتميتين لعدم قدرة الجنس البشري على التميز بين المزيف والحقيقي، ولكن هنا كانت الإجابة على المعضلة الأساسية، وطريقة إعادة صياغة طبيعة الوعي نفسه، وتفسير ذاك الذي بخلاف ذلك لا يُفهم إلا من خلال الاستدلال.

حان وقت مُغادرة حياة «نيويورك»، حيث الشقة في المدينة، والمنزل في «لونغ آيلاند»، من أجل شيء أكثر أهمية. كان من الضروري أن أصقل «نفسي» كي تكون أداة. تطلّب هذا ترك ذاك العالم وكلّ شيء فيه، واستبداله بحياة منعزلة في بلدة صغيرة حيث أمضيتُ سبع سنوات التالية في التأمّل والدراسة.

عادَت لي حالات ساحقة من الهناء دون أن أطلبها، وفي نهاية المطاف، كان هناك حاجة إلى تعلّم كيف تكون في الحضور الإلهي وتبقى مُؤدّياً لوظائفك في هذا العالم. فقد الذهن مسار ما كان يحدث في العالم الأرحب. كي أقوم بالبحوث والكتابة كان من الضروري التوقّف عن كلّ الممارسة الروحانية والتركيز على عالم الصورة. ساعدني قراءة الصحف ومشاهدة التلفاز على متابعة الأمور والأحداث الكبرى، وطبيعة الحوار الاجتماعي الحالي.

إنّ التجارب الاستثنائية الذاتية للحقيقة، والتي هي حقل الصوفي

الذي يُؤثر على الجنس البشري بأكمله عبر إرسال طاقة روحانية إلى الوعي الجمعي، ليست مفهومة من قبل غالبية الجنس البشري، وبالتالي فهي ذات معنى محدود إلا بالنسبة إلى باحثين روحانيين آخرين. قاد هذا إلى بذل جهد كي أكون عادياً، لأنَّ مُجرّد كونك عادياً في حدّ ذاته هو تعبير عن الألوهية، ومن الممكن اكتشاف حقيقة نفس المرء الصادقة عبر درب الحياة اليومية. إنَّ كلّ ما هو مطلوب هو أن نعيش باهتمام ولطف، أمّا الباقي فهو يكشف عن نفسه في أوانه. إنَّ الموضع المشترك والإله ليسا متباعدين.

هكذا، بعد رحلة روح مكوكية طويلة، كان هناك عودة إلى العمل الأكثر أهمية، وهو محاولة تقريب الحضور بعض الشيء إلى فهم أكبر عدد ممكن من إخوتنا في البشرية.

إنَّ الحضور صامت ويقوم بإيصال حالة من السلام والتي هي الحيز الذي فيه ومن خلاله يُوجد كلّ شيء ويكون له وجوده وتجربته. إنّه لطيف على نحو لا نهائي ومع ذلك فهو كالصخرة، ومعه يختفي الخوف كلّه. يحدث الفرح الروحاني على مستوى صامت من النشوة التي يتعذّر تفسيرها. لم يكن هناك خشية ولا ندم ولا ألم ولا ترقب، لأنَّ تجربة الزمن توقّفت، بل كان هناك مصدر الفرح دون نهاية دائم الحضور. من دون بداية ولا نهاية، لم يكن هناك خسارة أو حزن أو رغبة، ولا حاجة إلى فعل شيء، إذ أنَّ كلَّ شيء مثالي وكامل.

عندما يتوقّف الزمن، تختفي كلّ المشاكل، فهي نتاج اصطناعي لا غير لمرحلة ما من التصوّر. عندما يُهيمن الحضور، ينتفي أيُّ تماه مع الجسد أو التفكير. عندما يُصبح الذهن صامتاً، تختفي فكرة «أنا أكون»، ويلمع الإدراك الصافي، ويُنير ما يكون عليه المرء وما كان وما سيبقى عليه دوماً، متجاوزاً كلَّ العوالم والأكوان، متجاوزاً الزمن،

وبالتالي دون بداية ولا نهاية. يتساءل الناس: «كيف يصل الإنسان إلى حالة من الإدراك؟»، ولكنّ قلّة منهم يتبعون الخطوات لأنّها بسيطة جداً. أولاً، كانت الرغبة في الوصول إلى تلك الحالة مكثفة. ثمّ بدأ الانضباط في التصرّف انطلاقاً من مسامحة ولطف كونيين ثابتين دون استثناء. على المرء أن يكون رحيماً تجاه كل شيء بمَن فيهم نفسه وأفكاره الخاصة به. ثم جاء الاستعداد لتعليق الرغبات والتنازل عن الإرادة الشخصية في كلّ لحظة. بما أنّ كلّ فكرة وشعور ورغبة أو فعل قد تمّ التنازل عنها للإله، يُصبح الذهن صامتاً تدريجياً، مع أنه في البداية، قام بإطلاق العنان لقصص وفقرات بأكملها، ومن ثمّ لأفكار ومفاهيم. عندما يتخلّى المرء عن رغبته في امتلاك هذه الأفكار، فلن تصل إلى هذه الدرجة من التفصيل، بل تبدأ في التفكك عندما تصل إلى منتصف تشكيلها. في النهاية، أصبح من الممكن الانتقال إلى الطاقة الكامنة خلف الفكرة قبل حتى أن تُصبح فكرة.

استمرّت مُهمّة الثبات في التركيز الدائمة والتي لا تعرف هوادة، دون السماح ولا حتى للحظة من تشتت الانتباه عن التأمل، خلال القيام بنشاطات اعتيادية. في البداية، بدا هذا صعباً جداً، ولكن مع مضي الوقت أصبح اعتيادياً وتلقائياً وتطلّب جهداً أقل، وأخيراً أصبح دون جهد على الإطلاق. إنّ العملية أشبه بصاروخ يُغادر الأرض، إذ يتطلّب في البداية قوة هائلة، ثمّ أقلّ فأقلّ وهو يُغادر حقل الجاذبية الأرضية، وأخيراً ينتقل في الفضاء بقوة الدفع الخاصة به.

فجأة دون سابق إنذار، حدثَت نقلة في الإدراك وكان الحضور موجوداً هناك، غير مشكوك فيه وكليّ الإحاطة. كانت هناك بضع لحظات من الخشية عندما ماتَت النفس، ثمّ منحني الحضور المطلق لمحة من الدهشة. كان هذا الإنجاز رائعاً، وأكثر قوة من أيّ شيء سبقه ولا نظير له في التجربة الاعتيادية. كانت الصدمة العميقة مُحاطة بالحُبّ بمعية

الحضور، ومن دون دعم وحماية ذلك الحُبّ، سوف يُقضى على المرء.

تبع ذلك لحظة من الرعب بما أنَّ الأنا تشبثَت بوجودها خوفاً من أن تُصبح لاشيء. بدلاً من ذلك، عندما ماتت، حلّت مكانها الذات بوصفها كلّ شيء، الكلّ الذي في داخله يُعرّف كلُّ شيء وهو واضح بتعبيره الكامل عن جوهره المتفرد. في غياب المحلية، أتى الإدراك بأنّ المرء هو كلُّ ما كان، وكلُّ ما يُمكن أن يكون. إنَّ المرء كامل وكلي، يتجاوز كلّ الهويات وكلّ التقسيم إلى ذكر وأنثى، ويتجاوز حتى الإنسانية نفسها. لم يعُد المرء في حاجة البتة إلى الخوف ثانية من المعاناة والموت.

إنَّ ما يحدث للجسد في هذه المرحلة هو شيء غير مادي. عند مستويات معينة من الإدراك الروحاني، تُشفى أمراض الجسد أو تختفي بعفوية، ولكن في الحالة المطلقة تكون مثل هذه الاعتبارات غير ذات صلة. سوف يقوم الجسد بتسيير دورته المتوقعة، ثم يعود بعدها من حيث أتى. إنّها مسألة غير ذات أهمية، ولا يتأثر المرء بها. يبدو الجسد كما لو أنّه أكثر من كونه «أنا»، وكأنّه شيء آخر، مثله مثل أثاث الغرفة. قد يبدو مُضحكاً أنَّ الأشخاص لا يزالون يُخاطبون الجسد كما لو أنّه «أنت» شخصياً، ولكن لا سبيل إلى تفسير هذه الحالة من الإدراك لغير المدركين. من الأفضل أن يُتابع المرء شؤونه، ويسمح للعناية الإلهية بالتعامل مع التأقلم الاجتماعي. عندما يصل المرء إلى النعمة، من الصعب جداً إخفاء تلك الحالة من النشوة المكثفة. قد يفتتن العالم وقد يأتي الناس من كلّ حدب وصوب كي يكونوا في معية هذه الهالة. رُبّما ينجذب الباحثون الروحانيون والفضوليون الروحانيون، كما المرضى الذين يبحثون عن معجزات. قد يُصبح المرء مغناطيساً ومصدراً للفرح بالنسبة إليهم. عادة، تكون هناك رغبة في هذه المرحلة بتقاسم هذه الحالة مع الآخرين واستخدامها من أجل منفعة الجميع.

إنَّ النشوة التي تُرافق هذه الحالة لا تكون مستقرة في البداية على الإطلاق، إذ تكون هناك أيضاً لحظات من الحزن الشديد، وتكون تلك اللحظات على أشدّها عندما تتقلّب تلك الحالة وتتوقّف دون سبب واضح. تجلب هذه الأوقات يأساً شديداً وخوفاً من أنَّ الحضور قد تخلّى عن المرء. هذه السقطات تجعل الدرب شاقاً، كما يتطلّب التغلب على هذه الانتكاسات إرادة عظيمة. أخيراً أصبح من الواضح أنَّه يجب على الإنسان أن يسمو على هذه المرحلة، وإلا سيُعاني باستمرار من آلام «زوال النعمة». يجب التخلّي إذاً عن عظمة النشوة عندما يدخل المرء في المهمة الشاقة المتمثلة في التسامي على الثنائية إلى يُصبح المرء فوق كلّ أنواع التعارض وتأثيراتها المتناقضة. بينما يكون التخلّي عن القيود الحديدية للأنا أمراً مفرحاً، إلا أنَّ الأمر مختلف تماماً عند التخلّي عن القيود الذهبية لنشوة الفرح، فهو يبدو كما لو أنَّ المرء يتنازل عن الإله، وتظهر مرحلة جديدة من الخوف لم نُجرّبها من قبل. هذا هو الرعب الأخير من الوحدة المطلقة.

بالنسبة إلى الأنا، فإنَّ الخوف من عدم الوجود كان هائلاً، فهي تنسحب إلى الخلف مرة بعد مرة كلّما بدا أنّ الفناء يقترب. إنَّ الهدف من العذابات والليالي الحالكة للروح يُصبح حينها واضحاً. إنّها لا تحتمل إلى درجة أنَّ آلامها التي لا تُطاق تُحفّز المرء على بذل أقصى جهده للتغلّب عليها. عندما يُصبح التذبذب بين الجنة والنار غير محتمل، فمن الواجب التنازل عن الرغبة في الوجود في حدّ ذاتها. ما إن يحصل هذا حتى يكون في وسع المرء الانتقال وتجاوز ازدواجية الكلية في مقابل اللاشيئية، تجاوز الوجود وعدم الوجود. إنَّ هذا التتويج للعمل الداخلي هو المرحلة الأصعب، والتحوّل المطلق حيث يكون المرء واعياً بجلاء أنَّ وهم الوجود الذي يسمو فوقه المرء هنا غير قابل للإلغاء.، وأنه ما من عودة عن هذه الخطوة، وأنَّ شبح اللارجعة هذا يجعل هذا الحاجز

الأخير يبدو الخيار الأصعب على الإطلاق.

إلا أنه في حقيقة الأمر، خلال نهاية العالم بالنسبة إلى النفس، تنحلّ الثنائية الوحيدة المتبقية للوجود وعدم الوجود، أي الهوية في حدّ ذاتها، وتذوب في الألوهية الكونية ولا يبقى وعي فردي كي يختار. إنَّ الإله هو مَن يقوم بالخطوة الأخيرة.

ديفيد هاوكينز

الرمحي أحمد

# العلاج والشفاء



إنَّ هذا الكتاب هو الثامن في سلسلة متجددة مبنية على أحدث ما كشفت عنه أبحاث الوعي، وهو حصيلة مجموعة من المحاضرات ألقاها المؤلف، وقد جاء بناء على طلب الناشر الأصلي لكتاب منهج في المعجزات، بالإضافة إلى أعضاء من عدة مجموعة مساعدة الذات بما فيها «مدمنو االكحول مجهولي الاسم»، وACIM، ومراكز تأهيل السلوك، ومجموعات شفاء أخرى، وثلة من الأطباء.

يُعاني مجتمعنا من الإجهاد النفسي والهمّ والخوف والألم والمعاناة والاكتئاب والقلق الدائمين. إنّ الإدمان على الكحول والمخدرات والبدانة والمشكلات الجنسية والسرطان يتصدرون الأخبار. لم يكن لدى الجنس البشري عموماً إلا القليل من المعلومات حول كيفية التعامل مع تحديات الحياة دون اللجوء إلى المخدرات والجراحة وطلب الاستشارة.

في هذا الكتاب، سوف تعرف لماذا لا يستجيب الجسم أحياناً لأساليب العلاج التقليدية. إنَّه يضع بين يديك تعليمات وإرشادات معينة من شأنها أن تُفضي إلى الشفاء التام من أيِّ مرض، كما يُبيّن أهمية أن يشتمل برنامج المرء للعلاج والشفاء على ممارسات روحانية، ويُوضّح مدى سهولة دمجها في العملية.

يوفّر كتاب العلاج والشفاء أساليب العلاج الذاتي المثبتة سريرياً والتي من شأنها تمكينك من الإمساك بزمام صحتك، واتباع حياة معافاة وسعيدة ومُرضية.

---

ديفيد ر. هاوكنز، هو دكتور في الطب والفلسفة، وهو الرئيس المؤسس لمعهد الأبحاث الروحانية ومؤسس (Path of Devotional Nonduality) ويعرف بأنه باحث رائد في مجال الوعي، فضلا عن أنه مؤلف ومحاضر وطبيب إكلينيكي ونفساني وعالم. وظهر على برامج شبكة التلفاز والإذاعة الرئيسية، وحاضر على نطاق واسع في أماكن عدة مثل كنيسة وستمنستر، ومنتدى أكسفورد، وجامعة نوتردام، وجامعة هارفارد.



هناك الكثير من الأشخاص من مختلف مجالات الحياة والجنسيات يعتبرون بأن الدكتور هاوكينز معلم الوعي المتقدم، وهذا يتمثل في هذا اللقب: « معلم طريق التنوير الأول».

أما عن تطوره الروحاني، فقد سُرد بإيجاز في ملحق «حول الكاتب» في خاتمة هذا الكتاب.

إن حياة الدكتور هاوكينز مكرسة لصالح رقي حياة البشرية.





9789953820510





رأس بيروت - بناية يعقوبيان - بلوك B طابق 3 - شارع الكويت -
المنارة - بيروت - لبنان - تلفاكس: 740110 . 009611
www.darelkhayal.com E-mail: alkhayal@inco.com.lb